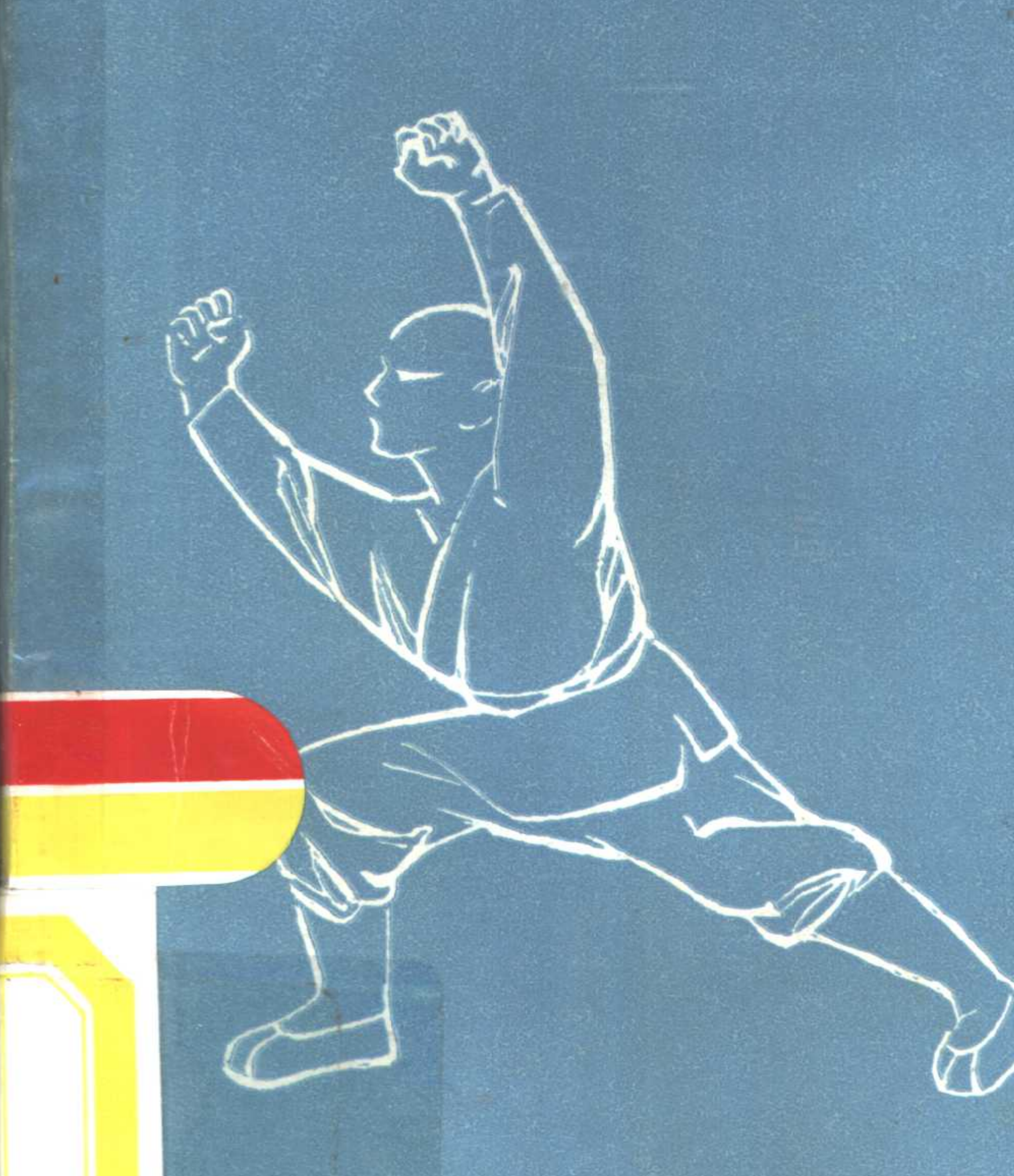


少林羅漢拳

德虔 德炎 编著



北京体育学院出版社

责任编辑　张义嘗
封面设计　何方桂
绘　　图　王　斌
　　　　　　何方桂

统一书号：7451·24
定　　价：0.67元

少林罗汉拳

德虔　德炎　著

北京体育学院出版社

少 林 罗 汉 拳

德虔　德炎　著

北京体育学院出版社出版
（北京西郊圆明园东路）
北京体育学院印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1／32　印张：2.5
1987年2月　第一版　1987年2月　第一次印刷
字数54千字　　册数：1—30,000册
统一书号：7451·24　定价：0.67元

少林羅漢拳

張文廣題

中国著名武术家张文广教授为本书题写书名

一九八六年五月

前　言

少林功夫世稀有，闻名中外传千秋。

少林武术源远流长，距今已有一千四百多年的历史，它与天下第一名刹“嵩山少林寺”一样，闻名中外，蜚声武林，吸引着国内外的游人。

少林武术是我国劳动人民和少林寺众僧千百年来艰苦研练的结晶，它刚健有力，朴实无华，结构紧严，套路繁多。少林武术对于中华民族的昌盛和增进中外友谊起到了积极的作用，在世界上享有很高的声誉。是少林寺和中华全民族的骄傲。

为了继承和发扬少林武术，振兴中华，促进“四化”建设，少林寺众僧和皈衣弟子们于一九八三年五月组成了少林寺武术挖掘整理小组，一九八六年五月成立了“少林拳法研究会”，专门对少林武术的继承、发展、普及和提高，以及有关学术问题进行探讨和研究。

为了满足全国各地武术爱好者的迫切要求，在行正法师的主持下，成立了少林寺拳谱编写委员会，把寺院历代高僧秘藏的武术资料，整理编写成“嵩山少林寺拳谱”陆续出版，供读者参考。

本册“少林罗汉拳”主要介绍罗汉拳的秘藏歌谱，概述了罗汉拳的源流、特点、练法。为了帮助初学者学练，选编了“少林小罗汉拳”，“少林大罗汉拳”一、二、三路以及“少林罗汉缠打”，并作了详细图解。以启示初学者对少林拳法每招的用法有所了解，也为练习擒拿、散打等奠定基础。

在编写过程中，得到寺院高僧行正、德禅和师父素喜的指教，特别是中国著名武术家张文广教授，在百忙中为本书题写了书名，在此一并致谢。

由于文化水平有限，时间短促，书中错误难免，敬请武林诸师和广大读者批评指正。

编者

一九八六年八月、于少林寺

目　录

一、少林罗汉拳概述

（一）少林罗汉拳源流

少林罗汉拳是少林拳术中优秀的拳种之一。其来源说法不一，有说是元末紧那罗和尚所传，也有说在宋以前寺僧就演练罗汉拳了。根据寺内白衣殿现存的壁画分析，在清代寺僧演练罗汉拳的武枝就已高超出众。如湛举、湛化等。三十年代的偵俊、恒林、妙头、偵绪和尚，近代的德根等大师对罗汉拳的功法和武技都很精通。

少林罗汉拳随着历史的发展，寺院的兴衰，使其套路和招数有了变化。目前寺内外常练的有：少林大罗汉、小罗汉、罗汉、醉罗汉、罗汉对练、罗汉神打等十八余套，各有所奇，各有所长。

（二）特点

少林罗汉拳除具有朴实无华，刚健有力，刚柔相济，富有实战特色外、还另有它的独特之处：

1. 结构严谨

罗汉拳的套路，从起势到结尾的一招一势，都显示了十分严谨的气势。如小罗汉拳，起势就是震脚，接着放单叉，黑虎掏心捶。一出场就使观众感到严谨威然，惊心动魄。中段骤缓复反，刚柔相济。又如套路的后三个动作是老虎出洞，震脚劈掌，后扫趟腿，最后以五花跳步坐山结尾，给观众留

下威严壮观的印象。

2. 攻防兼备，实战性强

小罗汉的攻防兼备特点，表现在两个方面：一是每出一招，既含有发攻之途，又有防备之处，如“二郎担山”一招，前拳是攻击对方的冲拳，后拳是防身后来犯之敌而击出的阴拳；二是表现在套路中，如“倒步劈拳”和“浪子踢球”先是遇敌战而不利或暂避敌招之侵而倒步，敌迎面又使攻招，速出右拳劈撩，才不受敌攻之击，此亦名为防，防之必备。观其利攻之时，即用“浪子踢球”，踢残对方，此亦名为攻，综合谓之攻防兼备。既具有攻防兼备之能，就具有实战自卫之用，无论在旅途中，或寝室内，偶遇歹徒来犯，便可应手出击，攻之有效，防之有益，战无不胜。

3. 连环冲击，攻之必破

小罗汉套路中，多以连续攻击法，并表现在一招一势和整个套路中。如“连环三捶”，即攻击对方时，瞬间连冲三拳，使对方无招架之力，还击之暇。在整个套路中也是如此，如“金鸡独立”，“鹞子钻云”两招，前者用脚踢敌方下肢，对方必出招防护，又速起飞脚弹踢，使对方措手不及。

4. 下身攻法多

罗汉拳套路中，下身攻法的招势很多，如“箭步单叉”、罗汉睡觉”、“猛虎跳涧”、“铁牛耕地”、“后扫趟腿”等，都是乘敌人下身失防时，突然出使低势攻法击敌，使对方来不及防护。但下身攻法中，有些是使对方麻痹引敌冒犯，乘机擒敌之招。如“罗汉睡觉”一招，在此套路中出现两

次，第一次，反击招势是“转身千眼”，第二次的反击动作是“双手推窗”，都充分证明这一点。

（三）常用步型足法和手型

1. 步型：

罗汉拳套路中常用的步型有弓步、马步、虚步、仆步、歇步，插步等，对初学者会有一定困难，所以先学练小罗汉拳则比较合适。

2. 足法：

常用足法有：踢、蹬、踹、钩、飞、旋、摆等。其详细练法，需参阅“少林拳法真传一书（德虔编著）。

3. 手型：

常用手型有：拳、掌、爪、钩等。其具体练法，参阅“少林拳法真传”。

（四）罗汉拳的练法

少林罗汉拳在结构、招势、步型和手法方面具有独特之处，在学练时必须从基本功着手（即、手、足、身、眼、步法），经刻苦演练，有一定基础之后，再重点突破。如跳法、翻法、打法、地趟功夫等，都要练习熟练之后，再开始学练套路，并综合实用。其具体练法如下：

1. 基本功的练法

每天早晨起床后先跑步15—20分钟，宜锻练和增强身体素质，然后寻找一块空气新鲜的阔地（宽畅的室内也可），

开始拨筋，踢腿，活动四肢和全身关节，宜达到灵活应便。继之结合冲拳、推掌等，适当练习各种步法，最后练翻、跳、腾空动作。

2．击打功法

击打功夫主要是指拳击和劈掌而言。此功在罗汉拳中占重要地位，招招势势，不离拳掌，出之拳，收变掌，出之掌，收变拳，拳掌互用，招招不离。所以应下苦功，演练击打功夫。其具体练法如下：

（1）打砂袋

在院内或练功場地栽一木桩，吊上大砂袋，（一般用白细帆布缝制成直径25—30厘米，长40—45厘米的口袋，内装砂粒）吊的位置与练功者的心口相平，每天早晚寻空余时间，演练击拳或砍掌，也可面对砂袋练撞头功和用脚练弹踢功等，每天2—3次，每次30—50发，练至三个月后，可渐增每日300—500发。但切忌操之过急；击伤手足，贻误练功。

（2）打木人

砂袋仅可锻练手足等部位的功力，却不能掌握好把位，如单有功力而不能击中把位者，亦难以战胜对方，为此必须取木，制成木人，栽于院内或练功場地上，每天挤空练打木人身上的要害部位。

木人的高低应与练功者基本相同，否则，不宜研练。打木人之练法，基本与打砂袋相似，但初练时用力不要太大，每次击数都要酌情减少。初练者每天1—2次每次15—30发，用力由轻增重，三个月后渐增至每天击打150—300发。

以上两种方法都是少林寺僧研练拳掌硬功的真传。只要苦心演练，持之以恒，几十年如一，定能练成铁拳铜掌，击

之必中，中之必效。

3． **跳跃功**

罗汉拳中用翻跳招势较多，如“箭步单叉”、“鹞子钻云”，“猛虎跳涧”等都是跳跃快步进攻的动作，如果平时不练好这种功夫，何能入手学练？其练法有二，一是加强身体素质锻炼，练好基本功，平时走路遇到平、坦软地时，也可乘机练跳。二是在练功場地上挖一个直径60厘米，深1米的圆坑，内填砂粒，初练时，坑内的砂面，距地平面约一尺，练功者下坑，运气后往上跳，每日练跳15—30次，逐渐抛去坑内砂子，降底砂面，直到能跳上2尺至2尺半时，开始在小腿上缠砂条袋或戴铁瓦，重量由轻增重，若戴砂袋或戴铁瓦的腿能跳1米高时，去掉戴物，即可高跳到1米半左右。此时再改练跳远，天天如一，坚持不懈，久能成功。在此基础上结合演练“二起脚”、“旋风脚”、飞摆莲”等腾空跳跃动作，将一举成功。

4． **套路演练**

拳术的套路是武术老前辈们历经一千多年艰苦研练的心血结晶，是理法结合，实践攻防功夫的艺术组合，罗汉拳更是如此。所以要在良师的指教下，认真学练罗汉拳的各种套路。学练时必须作到：

(1) 动作准确、目标准确。

(2) 手型、步型正确，

(3) 手足身眼步法协调，

(4) 型态逼真，

(5) 动作熟练，节奏严谨。

(6) 理解一招一势的用途。

只要遵循以上六个标准，去学练拳术套路，认真苦练，一般都可学好，但还应虚心向武林诸师请教，善取别人之长，补自己之短。

二、少林罗汉拳歌谱

（一）妙兴大师论诀

头如波浪，手似流星，
身如扬柳，脚似醉汉，
出于心灵，发于性能，
似刚非刚，似实而虚，
久练自化，熟极神通。

（二）真绪大师论诀

少林罗汉拳，先师罗王传，
出捶如砸石，收把影不见，
劈撩似釜行，恨脚声震天，
抓如虎擒羊，单叉一丈远，
失局大睡觉，得机虎出山，
破口燕钻云，良机仙下凡，
击着硬如刚，出拳如螺旋，
回捶快如风，屈肘柔如绵，
亦名刚兼柔，软硬应势变，
孤不低众者，腾云上九天，
狼虎围团团，大鹏雄翅展，
落地扫膛腿，火驹奔燎原，
惩妖压山下，罗汉笑归山，

合掌拜佛祖，武艺千招验，
稳坐沙门前，众僧尊英贤。

（三）少林小罗汉拳歌诀

少林罗汉拳法妙，十八路段节节高，
一路亦名小罗汉，二十七招魁奇娇，
金剪下插千斤砸，左右进拳敌难逃，
罗汉睡觉憾暴客，起身一枪泉眼涝，
夜叉大坐双漏底，金鸡独立雄狮嚎，
鹞子钻云狗吃月，二郎担山奇一招，
跃步连环冲三拳，转身偷施侧耳炮，
一足踢开万重山，夜叉过河巧撩刀，
转身弓桩双抱捶，神童仰头阴面笑，
浪子踢球百丈远，罗汉转身大睡觉，
千斤砸捶靠山势，一脚踢翻马上槽，
罗汉巧使金交剪，铺地可降卧龙蛟，
大雁飞天云化雨，白猴偷步观星貌，
老虎出洞惊千里，泥里拔葱独一招，
打虎靠山镇沙门，罗汉拜佛取仙桃，
此拳亦名小罗汉，苦练十秋功夫好。

（四）少林大罗汉拳歌诀

罗汉出山喷云烟，震脚冲捶声震天，
跳步单叉如虎扑，阴阳对掌护腹前，

转身弹踢取阻泉，黑虎掏心人防难，
莲花盘坐迷抖拳，马上挥掌彩光闪，
架撩铁掌高一着，转身手影似火线，
拨手踢腿巧取阴，一掌亦可推倒山，
猿猴束身呈败式，上步摆肘对心尖，
阴阳捶打如穿梭，又起坐盘冲神拳，
跳步三抓下截捶，劈腿如就雷炸天，
罗汉睡觉憾敌势，紧骑骏马架打拳，
蹬腿又施下冲拳，横马砍掌分肉烂，
下取偷施卧地炮，跳步紧用三冲拳，
马桩猛虎大抖身，引敌切记开门扇，
偷步抄手取咽喉，虚步亮掌是假缘，
孤战群狼大扫趟，一脚踢开万重山，
大鹏反爪抓脸皮，弹腿冲拳谓连环，
破心攻用三冲肘，阳崩阴捶是古验，
五花卧枕痹敌志，踩脚再加下冲拳，
击上疾施冲天炮，驰马崩捶可闯关，
野马分鬃击两边，单叉推掌危转安，
二起飞脚跃天边，斜上四步闯锁线，
连环三拳溅红水，仆步掠掌破下泉，
掠手踩脚上下取，转身摆尾仙下凡，
上步七星双进捶，马步单鞭击两边，
金鸡独立上下取，转身一掌劈破脸，
弓步掏捶取心肝，青龙折身可过关，
猛虎出洞奔山川，仆步撩掌闪红线，
老虎藏威实出实，二起踩脚飞云端，

大呵一声虎坐山，白虎节堂谁敢犯，
威镇山门罗汉拳，苦心练艺需十年。

少林大罗汉拳动作顺序：

第一路

予备势

一、卧地阳捶，　　二、跳步单叉，
三、并步措掌，　　四、转身踢腿，
五、黑虎掏心，　　六、歇步左冲拳，
七、马步穿掌，　　八、马步左侧掌，
九，弓步掠掌　　十，拨掌踢腿，
十一、上步撩掌，　　十二、收步束身，
十三、上步摆肘，　　十四、弓步阳拳，
十五、歇步冲拳，　　十六、三抓双震脚栽捶，
十七、劈　腿，　　十八、罗汉睡觉，
十九、二起冲拳，　　二十、跳步坐山架，
收　势

第二路

二十一、马步左架打，　　二十二、蹬腿下冲拳，
二十三、转身马步砍掌，　　二十四、跳步冲拳，（猛虎大抖身）
二十五、马步端掌，　　二十六、偷步抄手，
二十七、虚步亮掌，　　二十八、扫趟腿，
二十九、劈　腿，　　三十、踩脚，
三十一、大鹏反爪，　　三十二、弹腿冲拳，

三十三、弹腿劈腿，　　三十四、三冲肘，
三十五、阳崩阴捶，　　三十六、梅鹿卧枕，
三十七、震脚下冲捶，　　三十八、冲天炮，
三十九、马步崩捶，　　四十、弹腿分掌，
四十一、单叉推掌，　　四十二、二起踩脚，
收　势

第三路

四十三、虚步亮掌，　　四十四、斜步阳拳，
四十五、连环三冲拳，　　四十六、转身连三捶，
四十七、丁步三冲拳，　　四十八、仆步掠掌，
四十九、掠手踩脚，　　五十、转身摆脚，
五十一、上步七星，　　五十二、马步单鞭，
五十三、金鸡独立，　　五十四、转身剪手，
五十五、弓步掏拳，　　五十六、蛟龙折身，
五十七、猛虎出洞，　　五十八、仆步撩掌，
五十九、弓步冲拳，　　六十、猛虎藏威，
六十一、二起踩脚，　　六十二、坐山架。

三、少林小罗汉拳图解

动作顺序：

1．倒插杨柳，2．箭步单叉，
3．黑虎掏心，4．罗汉睡觉，
5．转身抢手，6．千斤砸捶，
7．金鸡独立，8．鹞子钻云，
9．二郎担山，10．连环三捶，
11．虚步劈拳，12．大鹏抖翅，
13．夜叉过河，14．铁牛耕地，
15．倒步劈拳，16．浪子踢球，
17．罗汉睡觉，18．双手推窗，
19．夜叉泼麦，20．金绞剪法，
21．猛虎跳涧，22．千斤砸捶，
23．金交剪法，24．燕子钻天，
25．白猴观阵，26．老虎出洞，
27．震脚劈掌，28．后扫趟腿，
29．五花坐山架，30．收势。

予备式：

足立八字，两手抱拳，拳心向上，身胸挺直，目视前方（图1）。



图 1

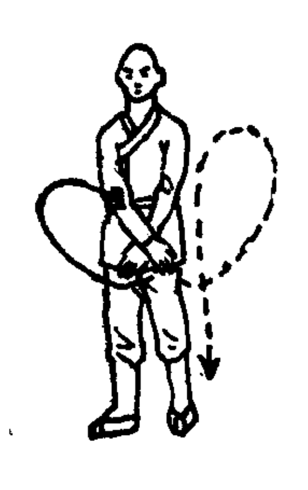


图 2

一、倒插杨柳

抬左脚向左移半步，两拳变掌，同时由两侧向下交叉，两掌心向里，掌指向下，目视前下方（图2）。

二、箭步单叉

两脚向左侧横跳一步，左脚落在右脚左侧一步，右腿全蹲 左腿伸直，使两腿成左仆步，同时两掌变拳，左拳由上向下砸击，拳心向里，右拳由右向左屈肘横击，拳落左前臂内侧，拳心向内，目视左侧（图3）。

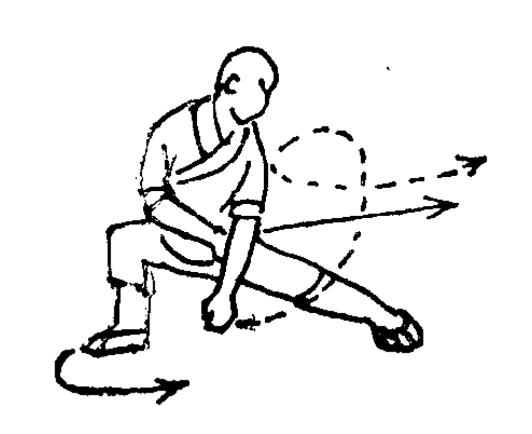


图 3

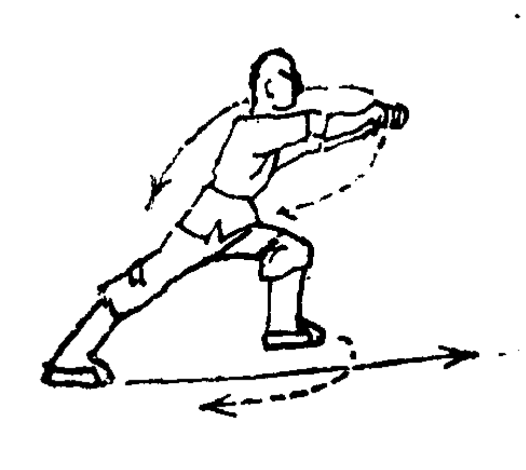
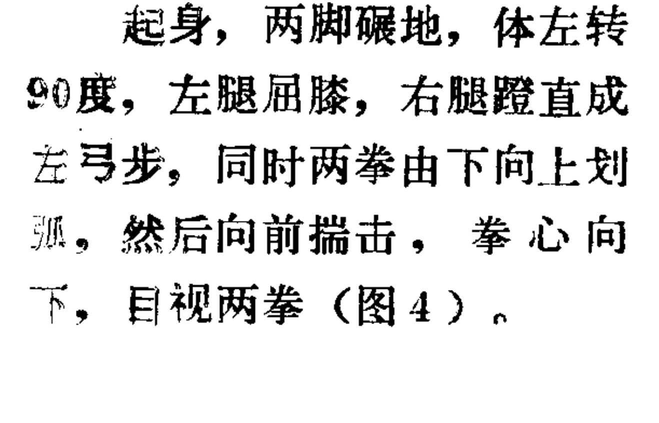


图 4



三、黑虎掏心

起身，两脚碾地，体左转90度，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步，同时两拳由下向上划弧，然后向前揣击，拳心向下，目视两拳（图4）。

四、罗汉睡觉

左脚不动，抬右脚向前上一步，两脚碾地，向右转体90度，使两脚成插步，然后全蹲成歇步，同时，左拳随身向上绕头划弧，然后向左屈肘夹肋上冲，拳落左耳外侧，拳心向里，右掌向右下侧斜劈，上体向左侧倾俯，目视左侧（图5）。



图 5

五、转身抢手

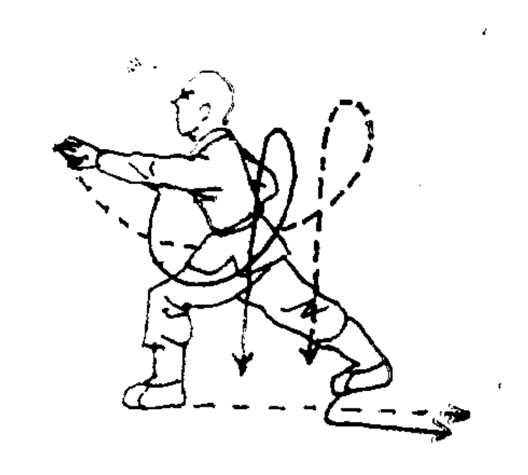


图 6

起身，右脚向右移一步，两脚碾地，向右转体90度，抬左脚向前上一步，成左弓步，同时两拳变掌，右掌向前撩，然后端于腰间，掌心向上，左掌由前绕右腋下，抖腕后向前抢出，掌指向前，掌心向上，目视左手（图6）。

六、千斤砸捶

左脚后退一步，两脚碾地，向左转体90度，两腿屈膝半蹲成马步，同时两拳变掌，由前往后再向前划弧，然后向前下方砸击，两掌心相对，目视两掌（图7）。

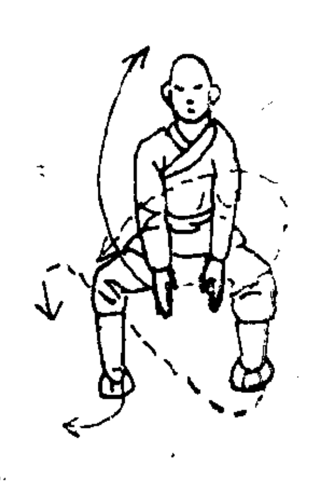


图 7

七、金鸡独立

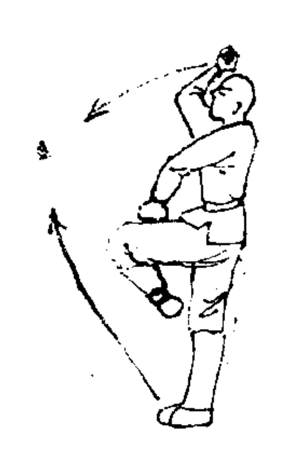


图 8

两脚碾地，向右转体90度，抬左腿向前提膝，同时两拳变掌，右手由下向外向上划弧，然后上架头上右侧前方，掌心向前，左手向前猛撩，然后截击左大腿上部，掌心向下，目视前方（图8）。

八、鹞子钻云

左脚不落地，向前起跳，当全身腾空时，右脚向前向上弹踢，同时出右手拍击脚（响亮），左手向后上方斜撩，然后变拳、抱于腰间，目视右手（图9）。

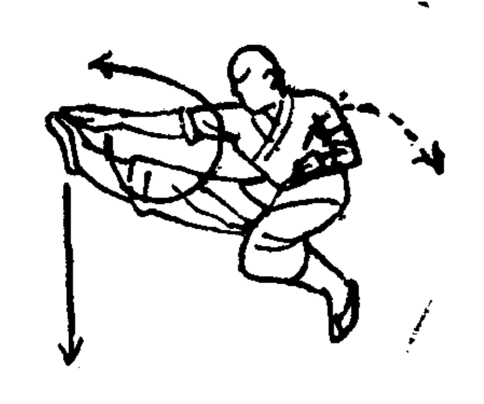


图 9



图 10

九、二郎担山

右脚下落左脚前一步，使两腿成右弓步，同时右掌变拳，两拳向前后展劈击出，拳心向下，目视右拳（图10）。

十、连环三捶

两脚向前箭跳一步，两脚落地成右弓步，同时右拳向前冲击，拳心向下，左拳向外撩，然后抱于腰间，目视右拳（图11）。

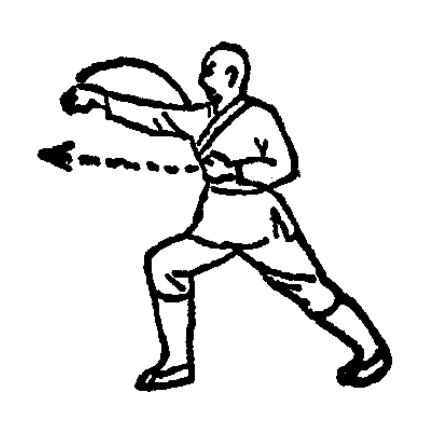


图 11

右弓步不变，收右拳，冲左拳．目视左拳（图12）。再收左拳，冲右拳（图13）。

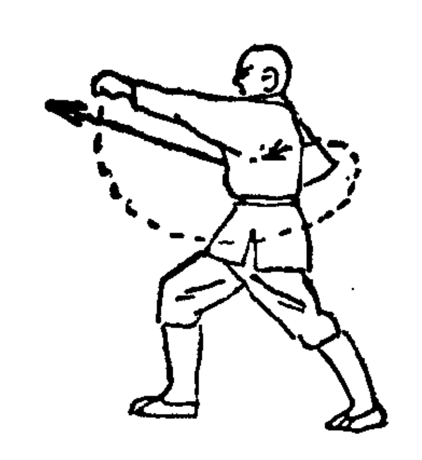

图 12


图 13


图 14

十一、虚步劈拳

右脚后退一步，收左脚为虚步，体右转90度， 两拳变掌，同时向两侧划弧，然后变拳，左拳向左侧下劈，拳心向后，右拳由外向内向上划弧，然后上架头上前方，目视左侧（图14）。

十二、大鹏抖翅

两脚碾地，向右转体90度，转身后抬左腿向前提膝，同时两拳变掌，向两侧撩绕，然后变拳，左拳由后向前甩击，右拳向上架于头右侧，目视左拳（图15）。


图 15

十三、夜叉过河

左脚向前落一步，两脚碾地，向左转体90度，使两腿成插步，同时两拳变掌，右手由下向上划弧，然后向右侧下方猛撩，掌心向后，左手由上向下向右横劈，目视右手（图16）。



图 16

十四、铁牛耕地

抬左脚向左跨一步，两脚碾地，体左转90度，右脚向前成右弓步，两掌向两侧划弧，然后变拳抱于腰间，目视前方（图17）。



图 17

上动不停，两脚向前跳一步，左脚落右脚前，使两腿成低势左弓步，两拳变掌，随身势由后向前下方猛抓，然后变拳，拳心向下，上体向前倾探，目视两手（图18）。

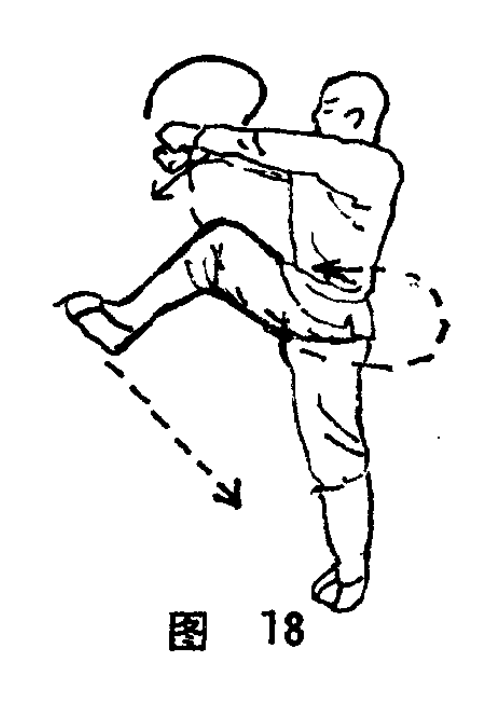


图 18



图 19

十五、倒步劈拳

左脚向后倒退一步，落右脚前成虚步，同时两拳在胸前环弧，然后右拳向右侧下方劈击，拳心向里，左拳向内屈肘横击，拳落右上臂内侧，拳心向里，两腿微蹲，目视右拳（图19）。

十六、浪子踢球

右脚后退一步，两脚碾地，体左转180度，抬左脚向前弹踢，同时两拳变掌，向前拍打，然后变拳，抱于腰侧，拳心向上，目视左脚（图20）。

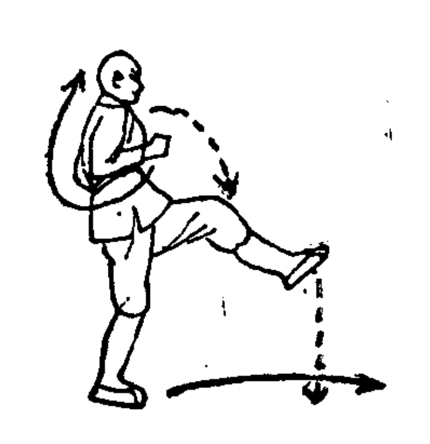


图 20

十七、罗汉睡觉

左脚落右脚前一步，右脚向前上一步，两脚碾地，向右转体90度，使两腿全蹲成歇步，同时两拳随身势向两侧撩打，然后右拳向右侧狠劈，拳心向后，右拳屈肘夹肋上冲，拳落右耳外侧，拳心向里，上体向右侧倾俯，左拳向下，目视右拳（图21）。

图 21

十八、双手推窗

起身，两脚向左翻身（左转180度）跳步，转身后两腿变马步，同时两拳变掌，左手向右劈，右手向左劈，然后向前并掌推出，掌心向前，掌指向上，目视两手（图22）。

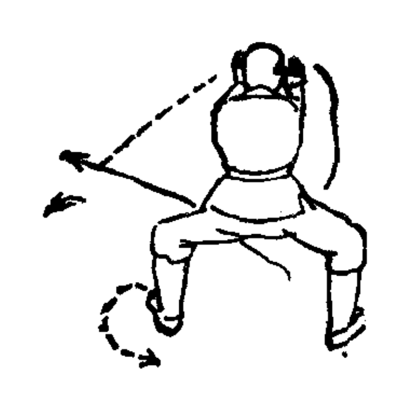


图 22

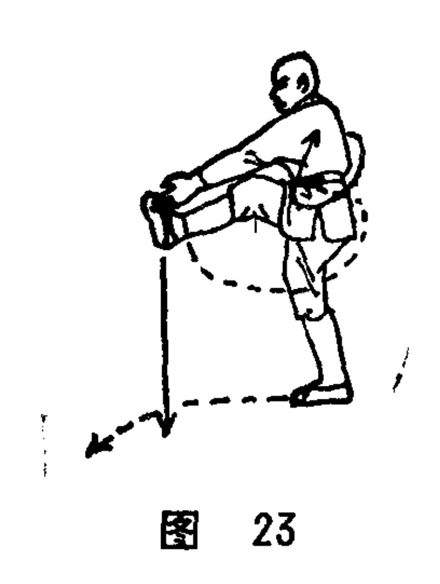


图 23

十九、夜叉泼麦

以左脚为轴，抬右脚（向左转体90度）向左旋转泼踢，同时出左手向右拍击右脚内侧，右手端于腰侧，目视左手（图23）。

二十、金绞剪法

右脚向前落一步，抬左脚向前上一步，两脚碾地，体左转90度，使两腿成插步，同时两手由胸两侧向内屈肘抖腕交叉，掌心向外，掌指向上，目视两手（图24）。



图 24

二十一、猛虎跳涧

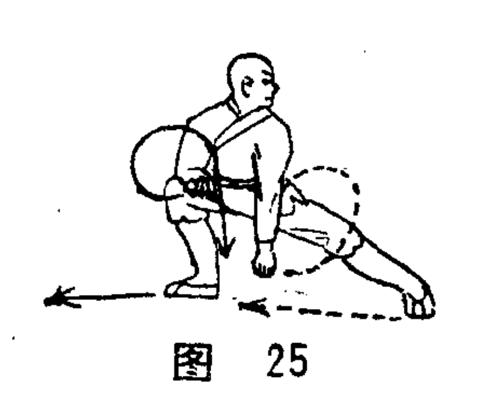


图 25

两脚向左侧横跳一步，落脚后右腿全蹲，左腿蹬直，使两腿成左仆步，同时两掌变拳，左拳向前下方劈砸，拳心向里，右拳向内屈肘抱于腰间，目视左侧（图25）。

二十二、千斤砸捶

两脚向右横跳一步，使两腿成马步，右拳由上向前下方砸击，拳心向里，左拳变掌向外划弧，然后变拳，抱于腰间，目视右拳（图26）。



图 26

二十三、金绞剪法



图 27

右脚移于左脚后外侧一步，使两腿成插步，同时两拳变掌，由外向内劈撩，然后屈肘抖腕、向上交叉前臂，两掌心向外，掌指向上，目视两手（图27）。

二十四、燕子钻天

右脚向右移一步，体右转90度，两脚向前纵跳，当全身腾空时，出右手拍击右脚面（响亮），左手向左侧撩摆，然后抱于腰侧，目视右手（图28）。

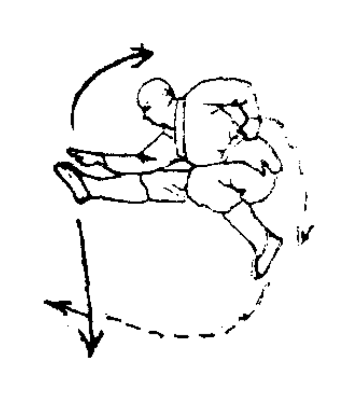


图 28



图 29

二十五、白猴观阵

右脚下落左脚前一步，以右脚为轴，向左转体90度，同时左脚向后提膝蹬摆，右掌变拳，左拳由左向右撩击，右拳由下向上架于头前上方，目视前方（图29）。

二十六、老虎出洞

左脚向前落一步，两脚速向右侧横跳一步，右腿屈膝，左腿蹬直，使两腿成右弓步，同时两拳由胸前向上方环头击出，两拳眼相对，上体向右侧倾探，目视两拳（图30）。



图 30

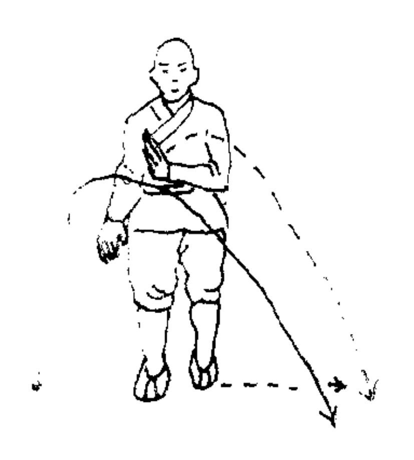


图 31

二十七、震脚劈掌

收右脚向内震脚，与左脚成并步，两拳变掌，在胸前环弧，然后右手向右下方撩劈，掌心向里，左手由左向右屈肘推出，掌心向外，两腿微蹲，目视右手（图31）。

二十八、后扫趟腿

两脚向左侧横跳一步，落地后左腿全蹲，右腿向右伸直仆地，两手按于左腿脚前两侧，然后以左脚为轴，右腿由右向后往前扫一圈（图32）。

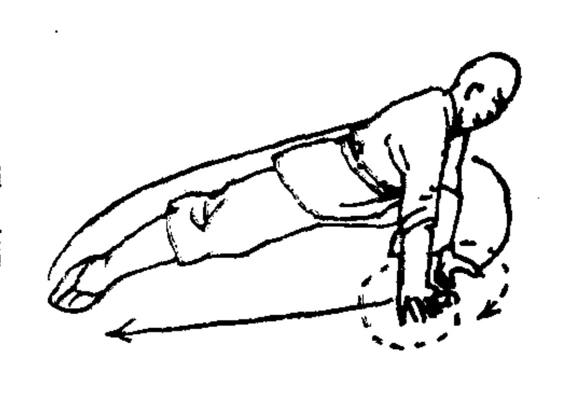


图 32



图 33

二十九、五花坐山架

起身，抬右脚向左翻身（体左360度）跳步，转身后两腿屈膝半蹲成马步，两掌同时向相反方向绕头劈撩，然后变拳，左拳由上向下栽于左大腿上部，拳心向后，右拳由下向上架于头上前方，拳心向前，目视左侧（图33）。

收势

收右脚与左脚成并步，两拳变掌，回胸前向上往下划弧，然后变拳，抱于腰间，身胸挺直，目视前方。

四、少林大罗汉拳图解

（注：据行军表演绘图）

（第一路）

予备势

足交八字，身胸挺直、两臂下垂，五指并拢、掌心向里，目视前方（图1）。

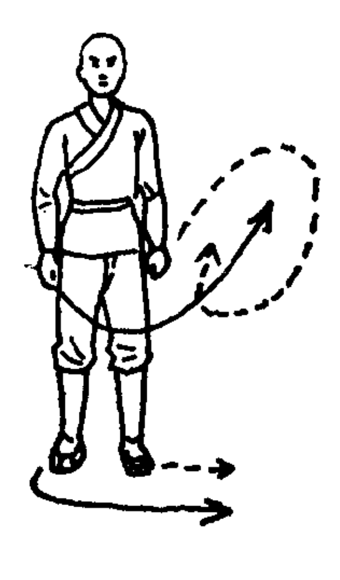


图 1

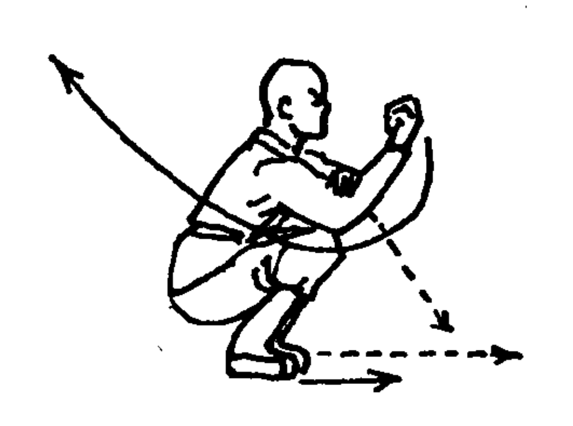


图 2

一、卧地阳捶

左脚向左一步，体左转90度，抬右脚向前震脚，与左脚成并步两腿全蹲，同时，左手向左上方撩，然后右掌变拳，由下向上屈肘冲拳，左手掌护右前臂，目视右拳（图2）。

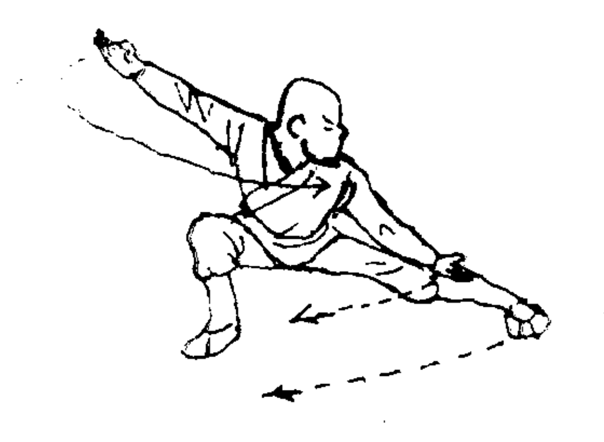


图 3

二、跳步单叉

两脚向前跳，落地后成左仆步，右拳变掌，向右侧上方斜展，左掌向左下方撩扫，两掌心向上，目视左手（图3）。

三、并步措掌

收左脚与右脚成并步，两掌由两侧向内屈肘横穿，右手平下颌，左手腹前平揣，两掌心相对，目视前方(图4)。

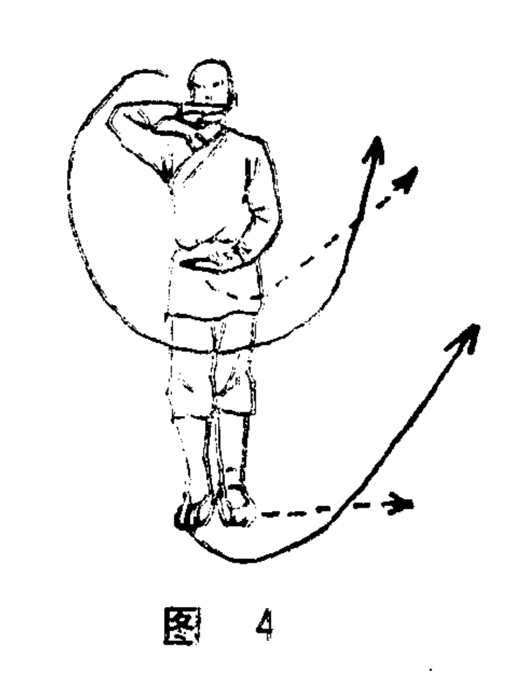


图 4



图 5

四、转身踢腿

左脚向左跨一步，向左转体90度，同时两手向两侧环展，然后回胸前成上剪手，抬右脚向前弹踢，目视右脚（图5）。

五、黑虎掏心

右脚向后落一步，成左弓步，两掌变拳，左拳向上架于头上前方，拳心向前，右拳屈肘向前冲击，拳心向内，目视右拳（图6）。

上动不停．马步不变，左拳抱于腰间，抖右臂再冲右拳（图7）。

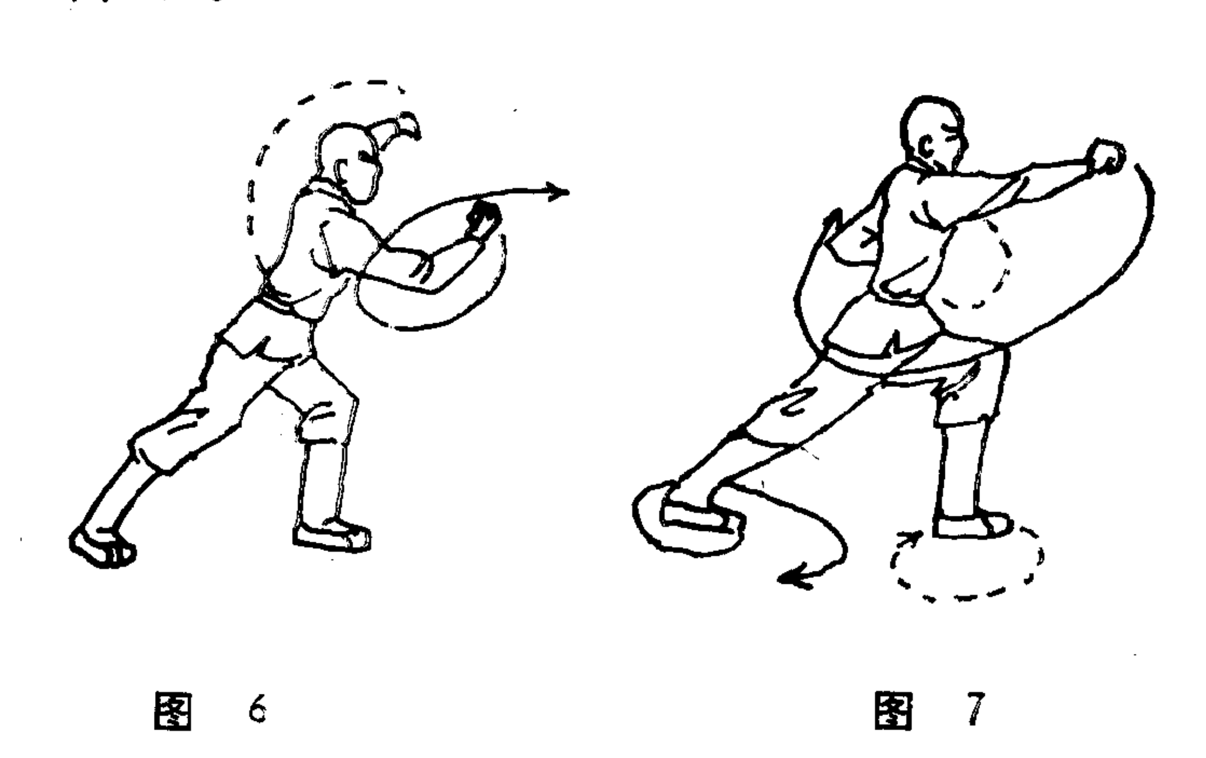


图 6　　图 7

六、歇步左冲拳

两脚碾地，向右转体270度使两腿成插步，同时，右拳变掌由左向右随身平擦，再变拳；抱于腰间，拳心向上，同时，两腿全蹲成歇步，左拳向前冲击，拳心向下，目视左拳（图8）。

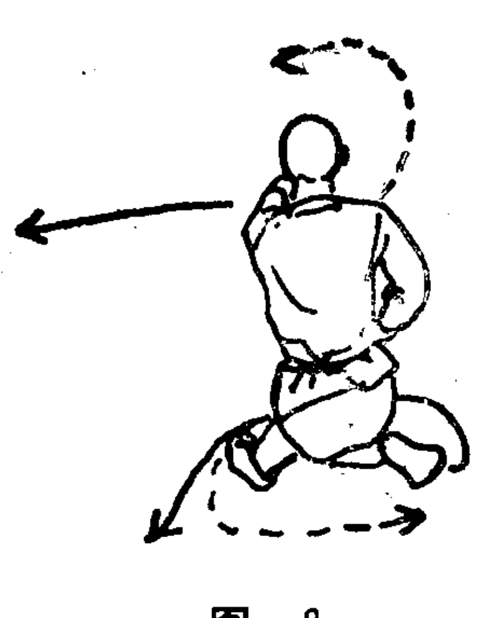


图 8



图 9

七、马步穿掌

两脚碾地，向左转体180度，使两腿屈膝半蹲成马步，同时左拳变掌，向外上架于头左侧上方，掌心向外，右掌向右侧平掠，掌心向前，掌指向右，目视右掌（图9）。

八、马步左侧掌

右脚碾地，抬左脚随身右转180度，转身后两腿成马步，同时右掌向外上架于头上右侧，左掌向左侧推出掌心向前，目视左掌（图10）。

图 10

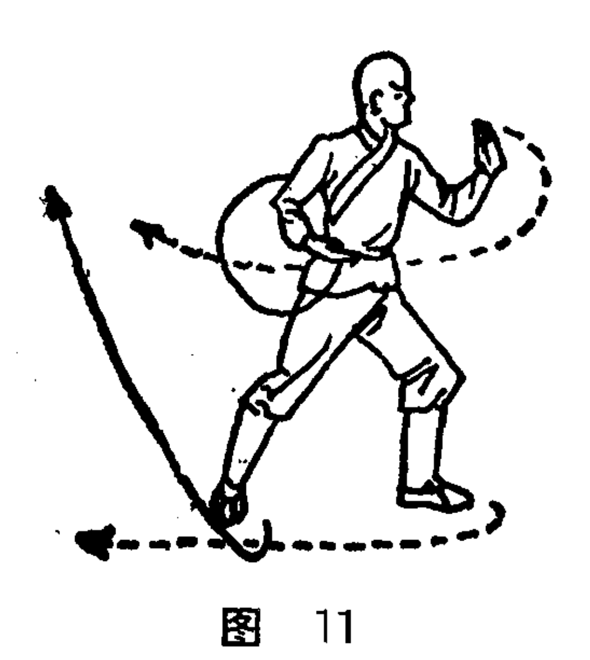


图 11

九、弓步掠掌

两脚碾地，向右转体90度，抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步，同时左掌由右向左前方掠掌，掌心向外、右掌屈肘端于腰侧，掌心向上，目视左掌（图11）。

十、拨掌踢腿

左手反掌向前拨推，然后体向右转180度，左脚向前一步，右脚向前弹踢，右手屈肘后扛，掌端腰侧，目视前方（图12）。

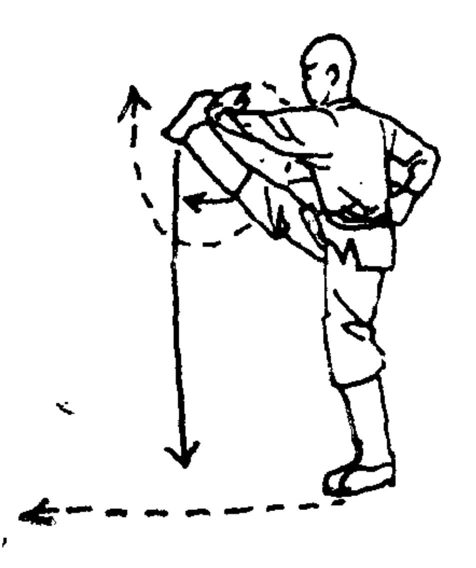


图 12

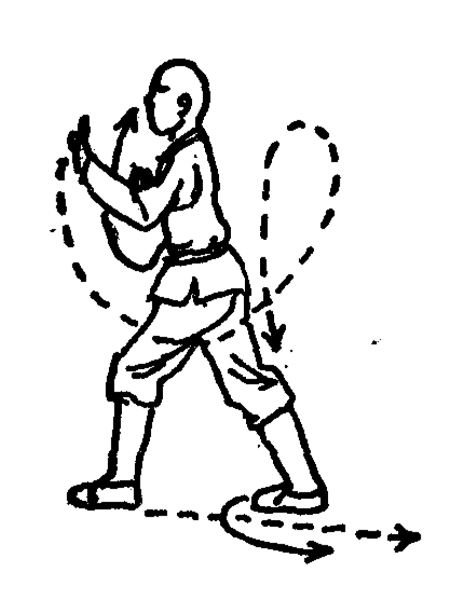


图 13

十一、上步撩掌

右脚向前落一步，抬左脚向前上成左弓步，左掌向前屈肘崩出，右手护于左肘内侧，目视左手（图13）。

十二、收步束身

左脚向后落一步，体向左转90度，收右脚与左脚并步，变成丁字步，同时、两掌变拳，左臂向右压右臂，右拳从左臂下掏出，向右屈肘上冲，拳竖右耳侧，拳心向里，左拳向左侧斜劈，拳心向后，两腿半蹲，目视左侧（图14）。

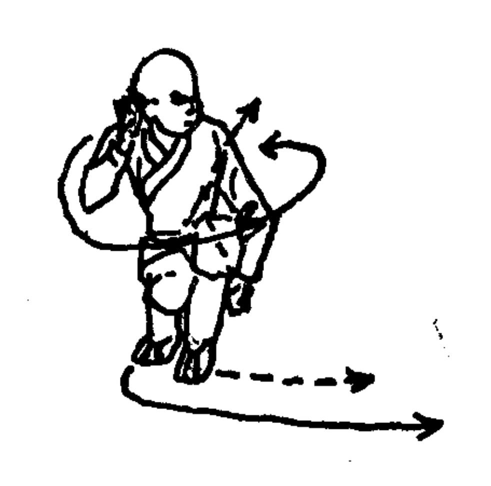


图 14

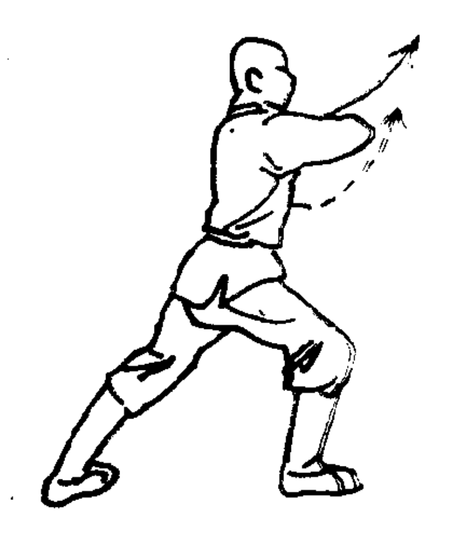


图　15

十三、上步摆肘

左脚向左移一步，体左转90度，上右脚，使两腿成右弓步。同时，右臂屈肘向左前方摆，左拳变掌屈肘，护于右前臂内侧，目视前方(图15)。

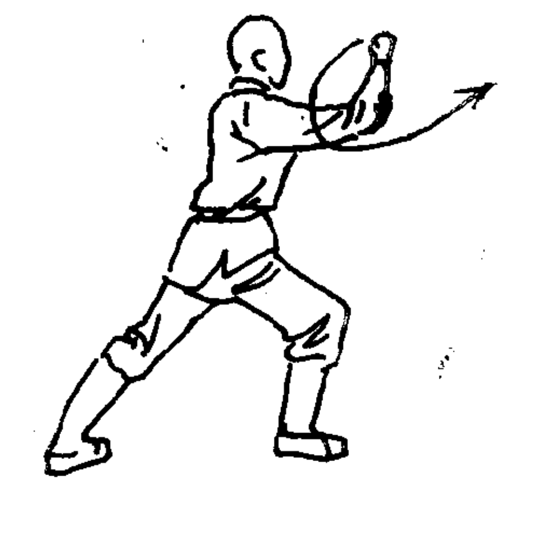


图　16

十四、弓步阳拳

右弓步不变，体稍向左转，右拳向前屈肘崩击，拳心向里，左手随势护贴于右肘下，目视右拳（图16）。



图　17

上动不停，弓步不变，右手反臂向前冲拳，左手护于右臂内侧，目视右拳（图17）。

十五、歇步冲拳

两脚碾地，向右转体180度，使两腿成歇步。同时，右手随身向左拦撩，然后变拳向前冲击，拳心向下，左掌护于右臂内侧，目视右拳图(18)。

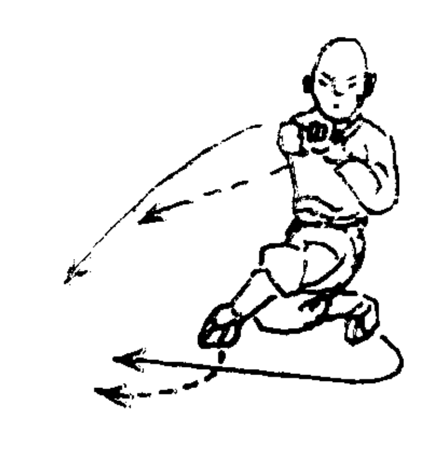


图 18

十六、三抓双震脚栽捶

向右转体90度，两脚向前跳步先后震脚，两腿全蹲。同时，右拳变掌向前上方猛抓，再抬左手向前上方猛抓、紧接又抓右手。然后右掌变拳向前下方截击，左掌变拳、屈肘向下、向内护于右肘内侧，目视右拳（图19）。

图 19

十七、劈腿

左脚向前上一步，抬右脚向前弹踢。同时，右拳向前、向内猛劈，拳落右腿内侧，左拳抱于腰间，拳心向上，目视右脚（图20）。

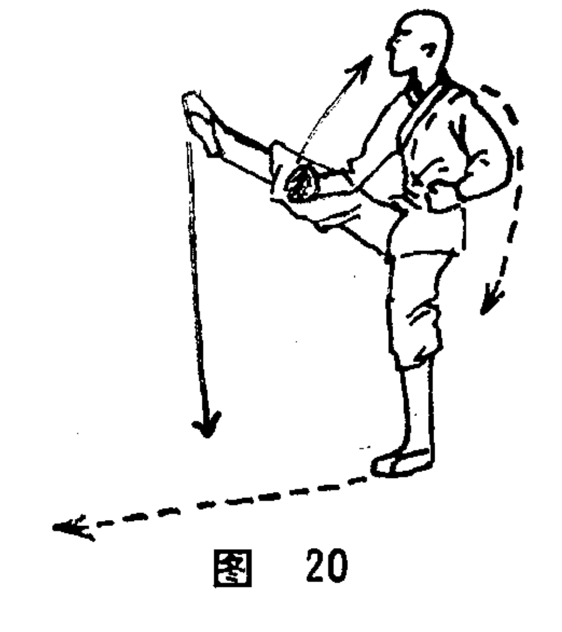


图 20



十八、罗汉睡觉

右脚向前落一步，抬左脚向前上一步，两脚碾地。向左转体90度，两腿蹲成歇步，右拳向右屈肘夹肋上冲，拳落右耳侧，左拳向左后侧斜劈，上体向右侧微斜、目视左侧。（图21）

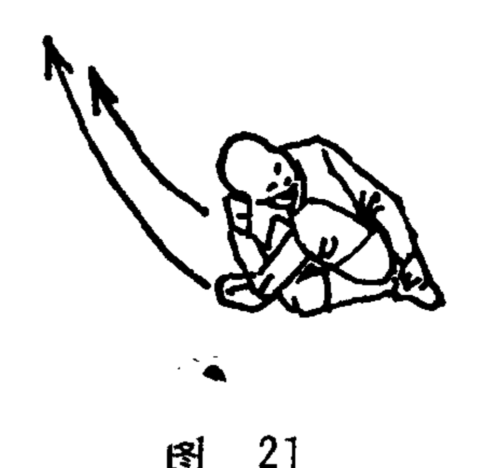


图 21

十九、二起冲拳

起身，向右转体90度，两脚向前跳步，当全身腾空时，右脚向前向上弹踢，出右手拍击右脚面（响亮），左手握拳，抱于腰间，目视右手（图22）。



图 22

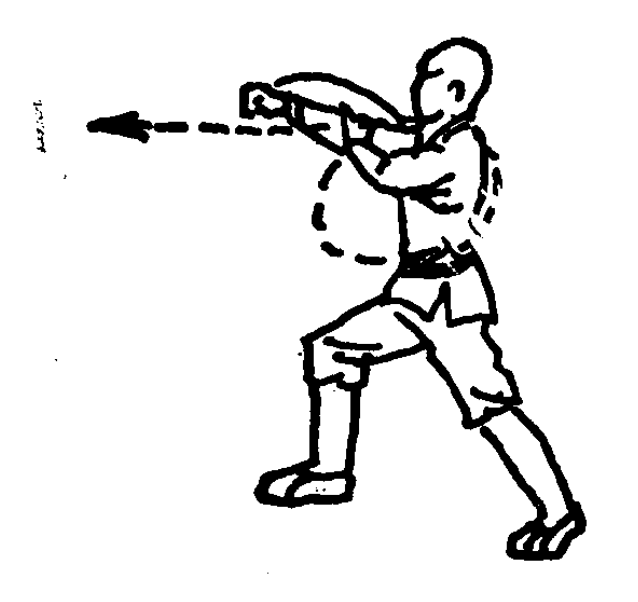


图 23

上动不停，右脚下落至左脚前一步，成右弓步，同时右掌变拳，向前猛冲，拳心向下，左拳向前屈肘护于右肘内侧，目视右拳（图23）。

上动不停，右弓步不变，收右拳，冲左拳，右拳屈肘护于左肘内侧，目视左拳图(24)。

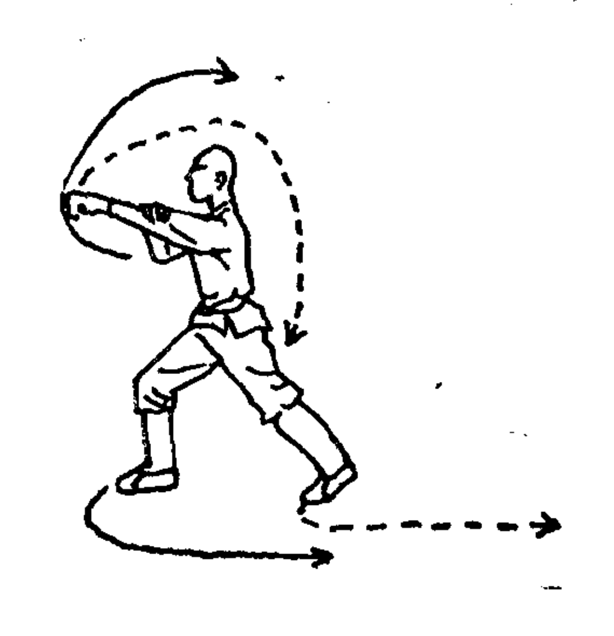


图 24

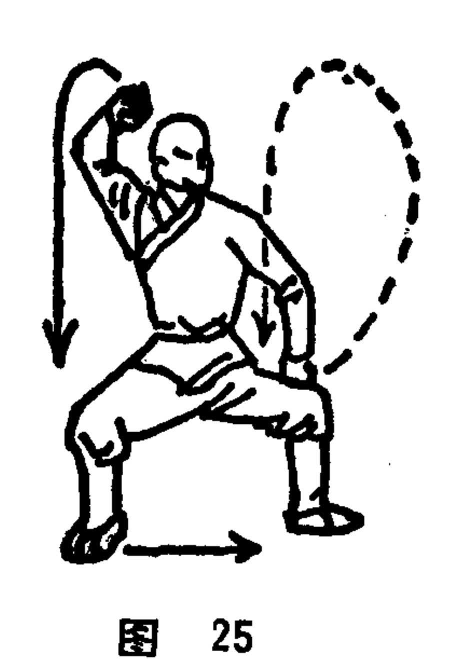


图 25

二十、跳步坐山架

两脚向左横跳一步，两腿落地后成马步，同时两拳在胸前环劈，右拳向外向上划弧，然后上架头上右侧，拳心向前，左拳由上向下截击于左膝盖上部，拳心向后，目视左侧（图25）。

收势：

收右脚与左脚成小八字步，两拳变掌，两臂下垂，五指并拢贴附大腿外侧，身胸挺直，目视前方（同图1）

(第二路)

二十一、马步左架打

两脚碾地，向右转体180度，使两腿成马步。同时，左拳向左侧冲击，拳心向下，右拳向外、向上划弧，然后上架头上右侧。拳心向外，目视左拳（图26）。



图 26

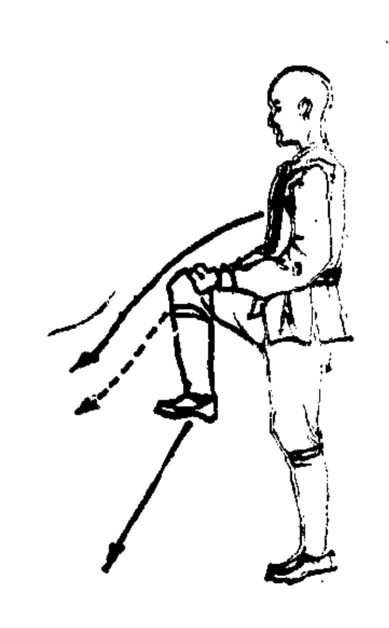


图 27

二十二、蹬腿下冲拳

两腿碾地，向左转体90度抬右腿向前提膝。同时，两拳变掌向前抓。然后再变拳，架于右膝盖两侧（图27）。

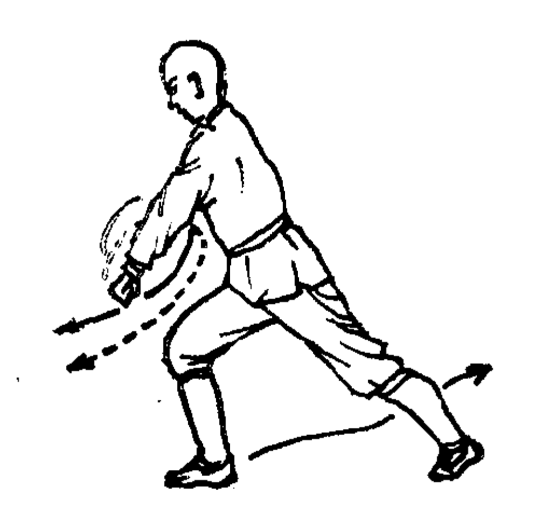


图 28

接上动作，右腿向前落成右弓步，两拳同时向前下方冲击，拳心向下，目视前下方（图28）。

二十三、转身马步砍掌

右脚向右后方移半步，震右脚、成马步。同时，两拳变掌，左掌随身向前上方抓撩。然后下按，右掌向前砍劈，目视右掌（图29）。



图 29

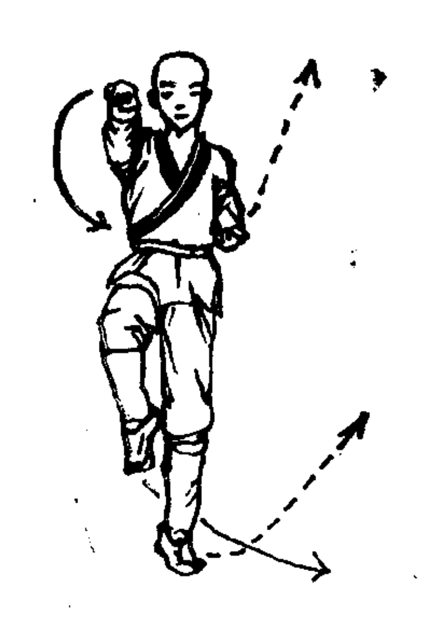


图 30

二十四、跳步冲拳（猛虎大抖身）

抬右腿提膝，右拳变掌，向右侧上方撩（图30）。

然后向左侧横跳一步，当两脚离地时抬左脚提膝，左掌变拳，两拳快冲三拳（图31）。

上动不停，两脚落地后成马步，两拳在两大腿上栽击；同时，晃腰抖膀，目视左前方（图32）。

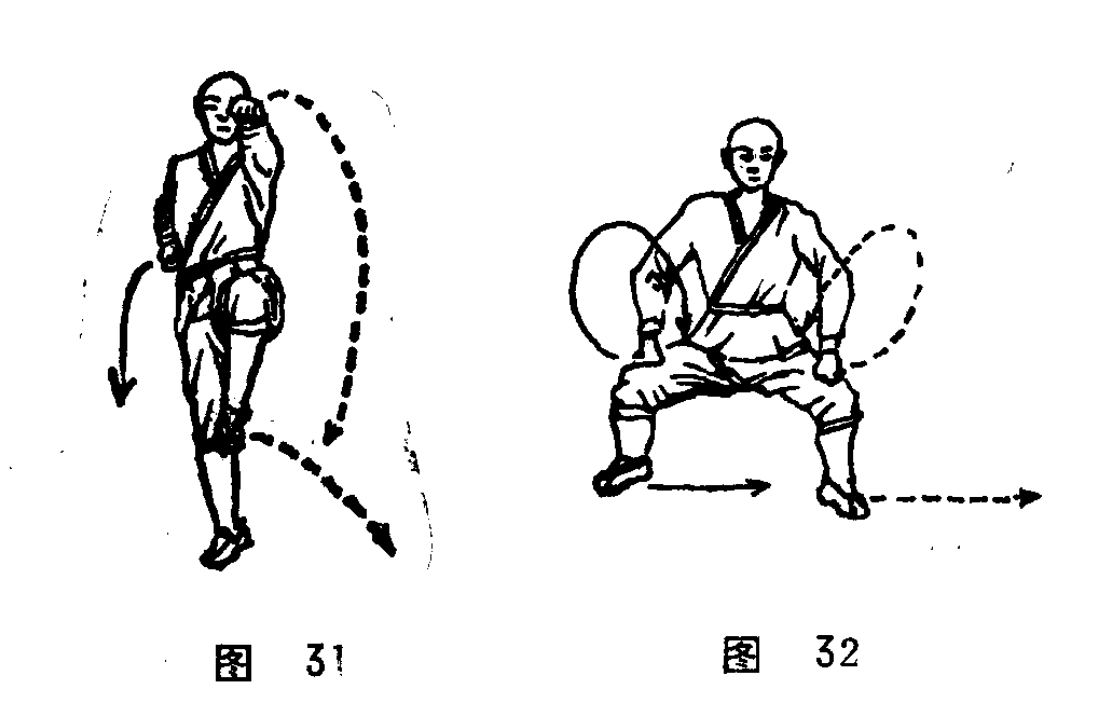


图 31　　图 32

二十五、马步端掌

抬右脚向左横跳一步，同时两拳变掌，在跳步时两掌由外向内撩，两脚落地成马步，两掌向前，向后屈肘端于腰间，目视前方（图33）。

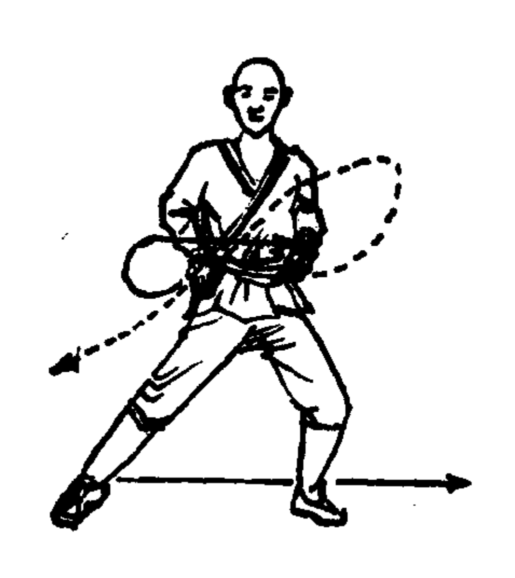


图 33

二十六、偷步抄手



图 34

右脚绕左腿前向左移一步，使两腿成大插步，同时，左掌向右下方抄，右掌向左屈肘横抄，掌向左上臂内侧斜下穿，目视右下方（图34）。

二十七、虚步亮掌

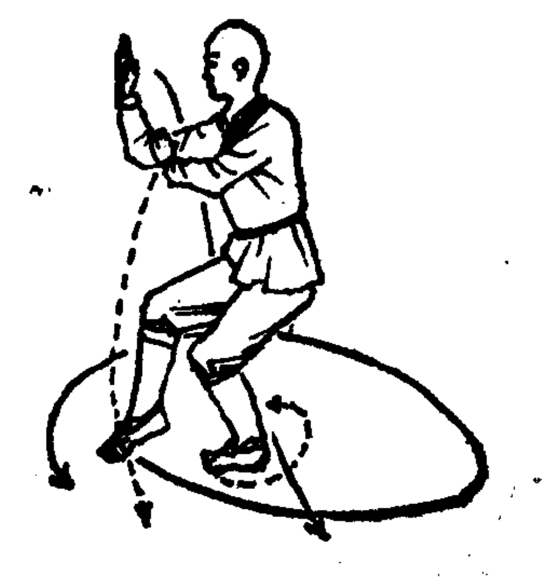


图 35

上动不停，抬右脚向右横移，右转体90度，成右虚步，同时，右掌向右前方屈肘亮掌，手指向上，手心向前；左手护于右肘内侧，目视右手（图35）。

二十八、扫趟腿

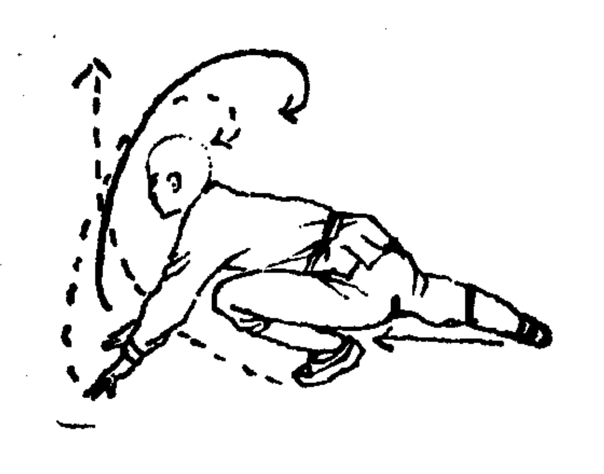


图 36

以左脚为轴，两手按于左脚前两侧，抬右腿由右向前向左经后再往前扫一圈。（图36）

二十九、劈腿

扫腿起身后，右脚向前上一步，抬左脚向前弹踢，两掌变拳，左拳沿左腿由上向下劈，右拳抱于腰间，目视左拳（图37）。

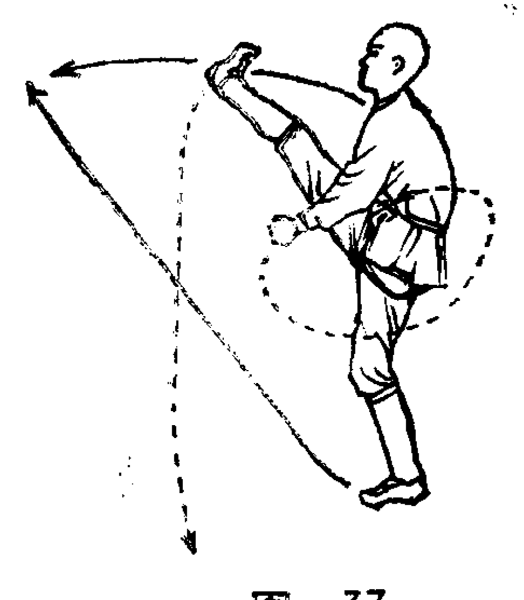


图 37

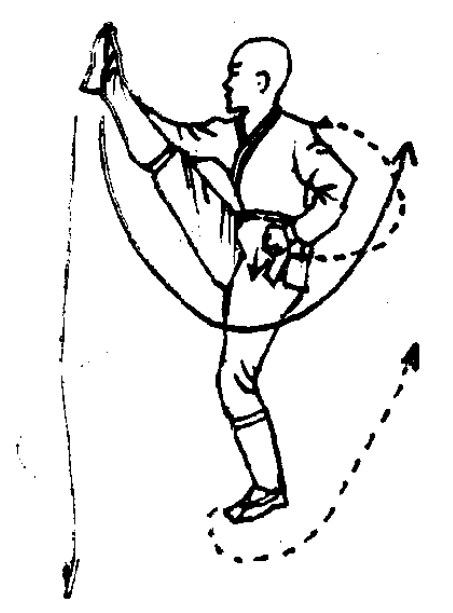


图 38

三十、踩脚

左脚向前落一步，抬右脚向前向上弹踢。同时，右拳变掌向前拍过右脚面，目视右手（图38）。

三十一、大鹏反爪

右脚前落一步，以右脚为轴，体左转180度。抬左腿向前提膝，上体向右侧扭斜，同时右拳变掌，向前屈肘推出，掌心向左，左掌抱于腰侧，目视前方（图39）。

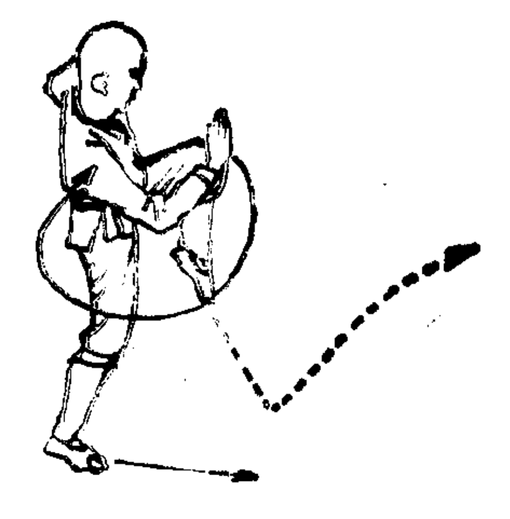


图 39

三十二、弹腿冲拳

左脚向左前方落一步，抬右脚向右前方上一步，向右转体90度，抬左脚向左侧弹踢。（图40）

上动不停，左脚向左落地成左弓步，同时，右掌变拳向前屈肘冲击，拳心向内，左拳向外、向上划弧，然后架于头上左侧，目视右拳（图41）。

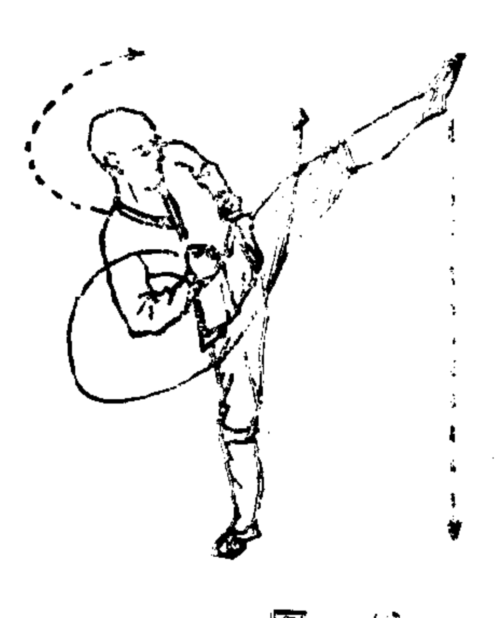


图 40

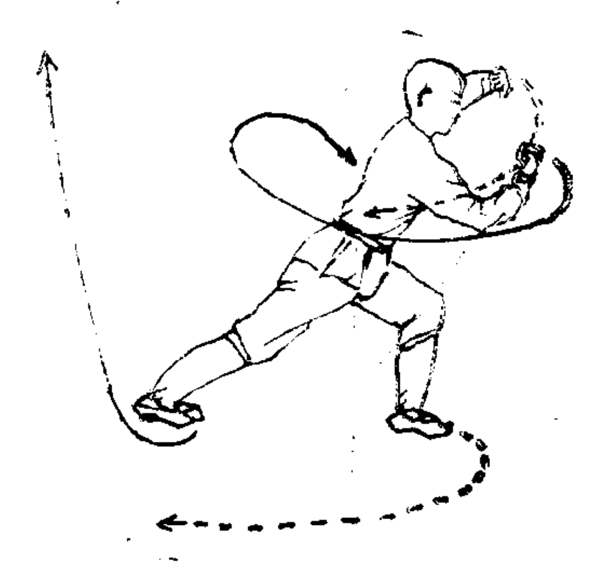


图 41

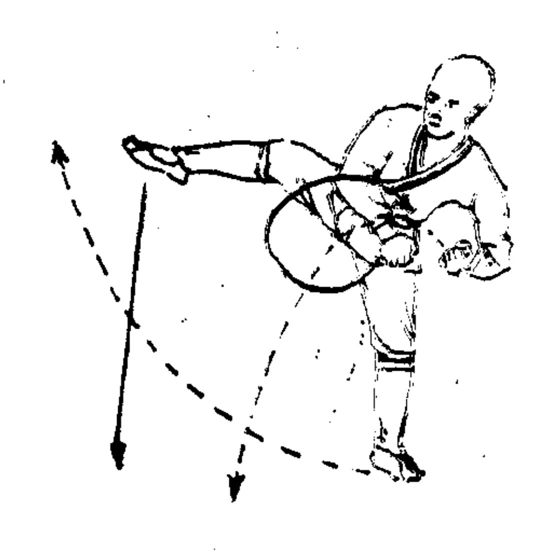


图 42

三十三、弹腿劈腿

两脚碾地，体右转90度．左脚向前上步，抬右脚向右侧弹踢，两拳抱于腰间目视右脚（图42）。

上动不停，右脚向右落地。体右转90度，抬左脚向前弹踢。同时，出左拳由上向下沿左腿猛劈（图43）。

上动不停，左脚落前方一步，以左脚为轴，右脚留地向右泼扫（体左转90度）。再抬右脚向右侧弹踢，两拳互抱于腹前，目视右脚（图44）。

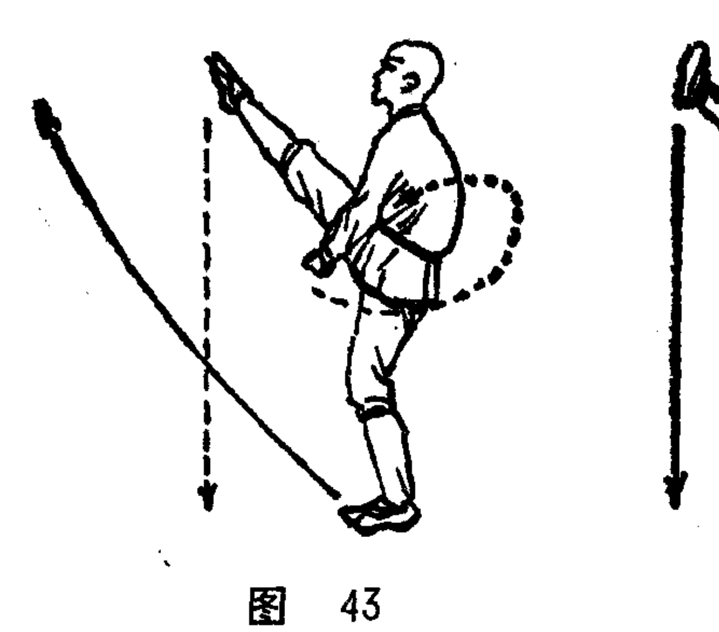


图 43

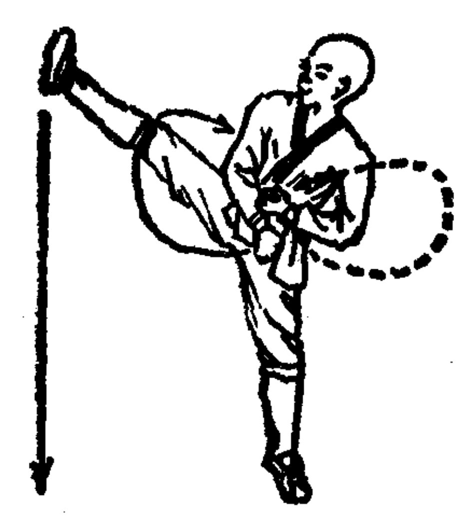


图 44

三十四、三冲肘

右脚向右落一步成右弓步。同时，右掌变拳、屈肘，左掌推右拳向右侧前方扛肘，目视右肘（图45）。

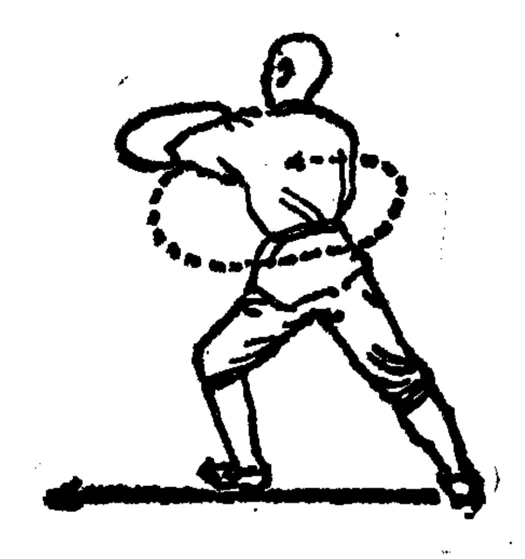


图 45

上动不停，左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时左掌变拳、屈肘，右拳变掌推左拳向前扛肘，目视右肘（图46）。

上动不停，抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时，右掌变拳、屈肘，左拳变掌推右拳向前扛肘，目视右肘（图47）。

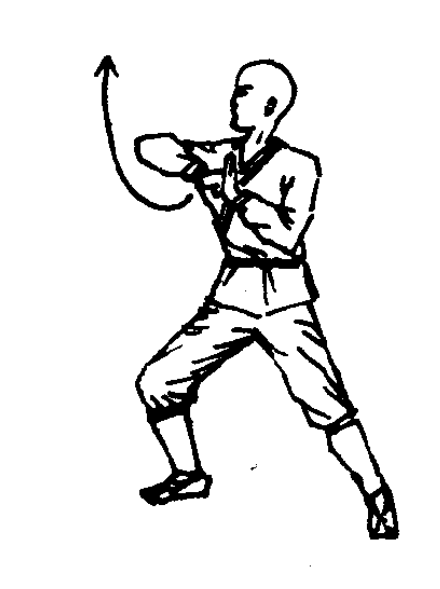


图 46

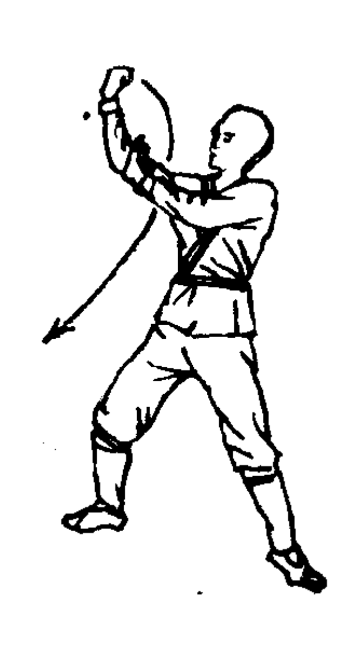


图 47



图 48

三十五、阳崩阴捶

弓步不变，右拳向右侧上方崩；左手护于右臂内侧前方（图48）。

然后，右拳反臂下击阴捶，左手护右臂肘端（图49）。

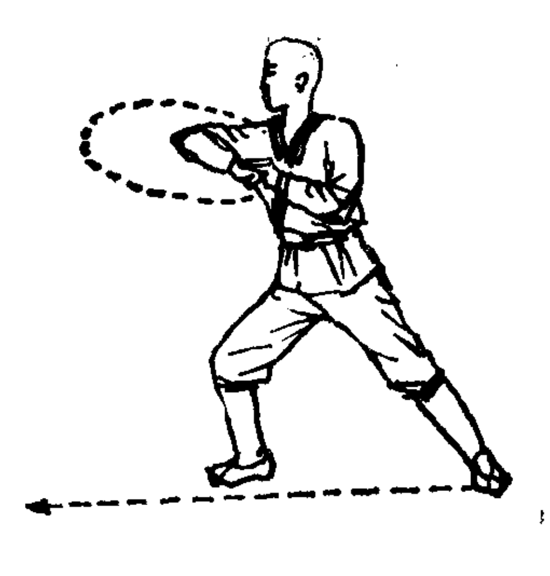


图 49

三十六、梅鹿卧枕

左腿提膝，左拳向左下方往下撩，右掌向左侧撩（图50）；然后，左脚向左落地，体左转90度，右脚向前上一步，体再左转90度，两拳随身转向右撩打。转身后两腿成右弓步；两手变拳，在胸前环弧。然后，右拳向右屈肘，夹肋上冲，拳落右颊侧，拳心向里，左拳向左下截阴前。上体向右倾俯，目视左侧（图51）。



图 50

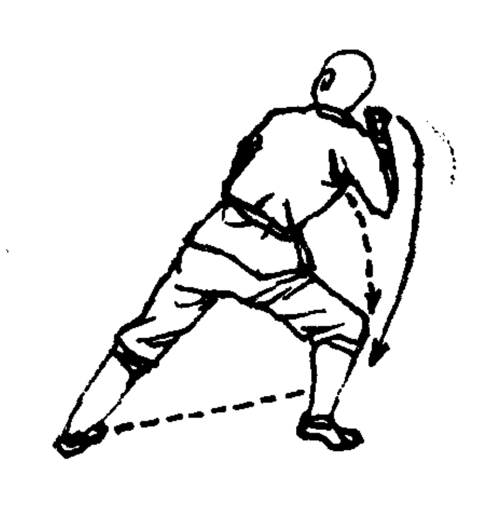


图 51

三十七、震脚下冲捶



图 52

抬右腿提膝，两拳变掌，右掌向前上方抓。然后，右脚向前跳步，当两脚离地时，左、右手速向前上方猛抓。两脚落地成并步，震脚，（向右转体90度）。同时，两掌变拳向右、向前下方冲击；左拳护右前臂内侧、拳心向下，两腿全蹲，目视两拳。（图52）

三十八、冲天炮

起身、并步不变，右拳向上屈肘冲击，拳心向里；左拳护右肘内侧下方，目视右拳。（图53）



图 53

三十九、马步崩捶



图 54

左脚向前上一步，两脚碾地，向右转体90度，使两腿成马步；右拳向右侧崩击，右拳抱于腰间，目视右拳（图54）。

四十、弹腿分掌

右脚向右侧弹踢，同时，两拳变掌，向两侧崩出掌心向下，目视右侧（图55）。

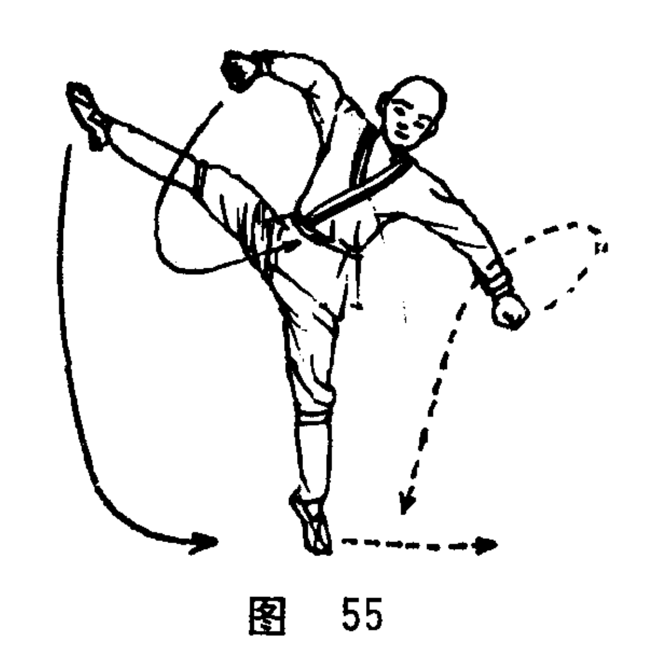


图 55

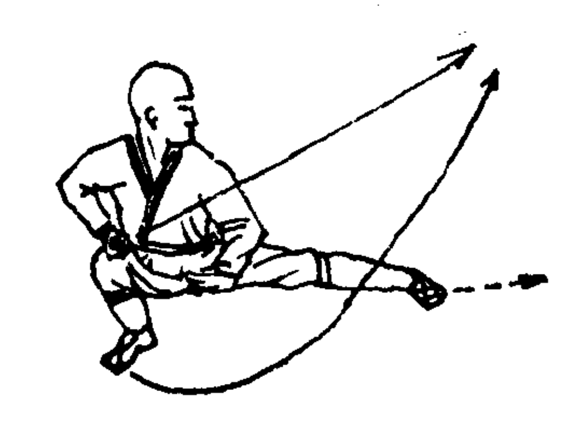


图 56

四十一、单叉推掌

右脚不落地，向右横跕一步，落成左仆步，左掌向左侧下方撩打，后护于腹前，掌心向下，右掌变拳抱于腰间，目视左侧（图56）。

四十二、二起踩脚

速起身，向左转体90度，两脚向前、向上纵跳；当全身腾空时，右拳变掌向前拍击右脚面。左拳抱于腰间，目视右手（图57）。

收势（同图1）

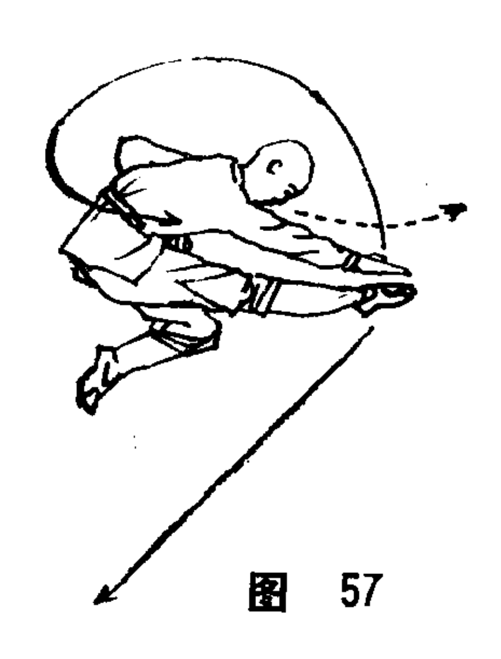


图 57

（第三路）



图 58

四十三、虚步亮掌

右脚落地，上左脚随体右转成虚步。然后，右掌变拳，屈肘亮于胸前，拳心向下；左掌屈肘向前撩掌，两腿微蹲，目视左掌（图58）。

四十四、斜步阳拳

体右转180度，左脚踏实；抬左脚向左侧前方斜上一步。右脚跟上，落左脚前内侧成丁字步冲右阳拳（图59）。

依上法，向前上步，再跟步成左丁步（图60）。右阳拳不变。



图 59



图 60

四十五、连环三冲拳

左丁步不变，左手向左前方撩抓，然后变拳，先冲右拳（图61），后冲左拳（图62），再冲右拳，目视右拳（同图61）。

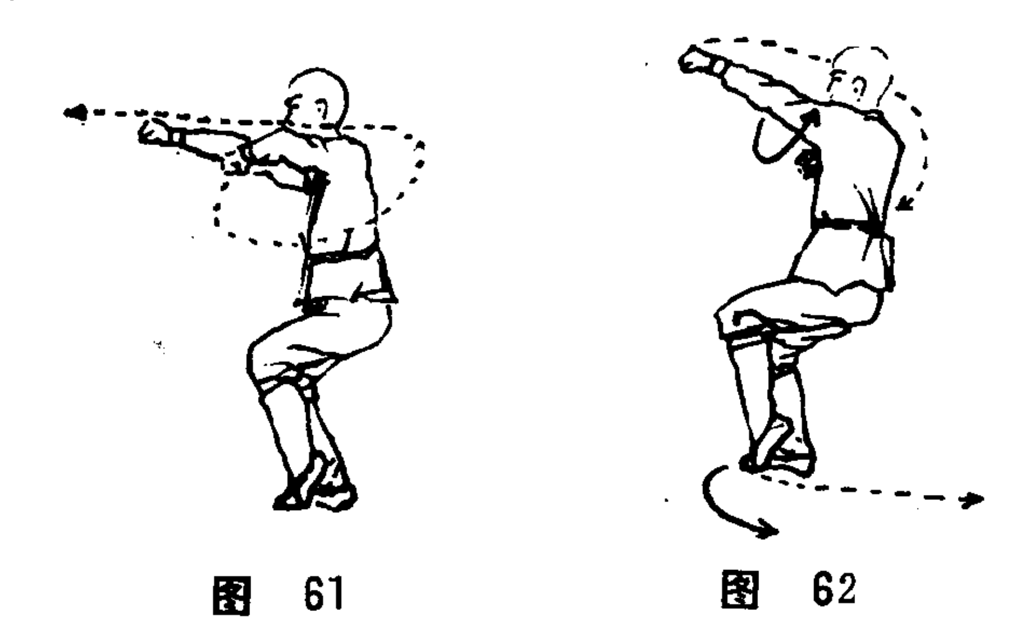


图 61　　图 62

四十六、转身连三捶

左脚后退一步，两腿碾地，体左转90度，两腿屈膝成马步。左拳变掌向外撩抓，然后变拳，形成马步后，先冲右拳（图63），后冲左拳（图64）。重心左移成左弓步，左臂收回上架，再冲右拳，目视右拳（图65）。

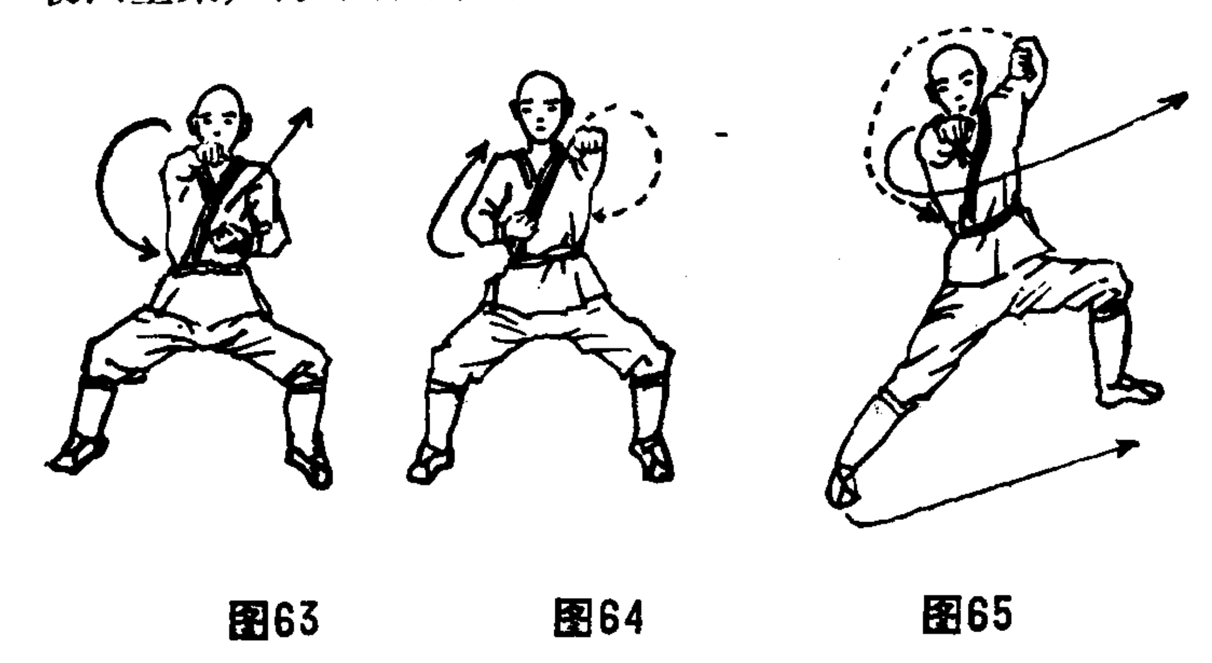


图63　　图64　　图65

四十七、丁步三冲拳

两脚碾地，体向左转90度；上右脚成丁字步。同时，左拳变掌向前、向外撩抓，然后变拳。转身后，先冲右拳（图66），后冲左拳（图67），再冲右拳，目视右拳（图同66）。

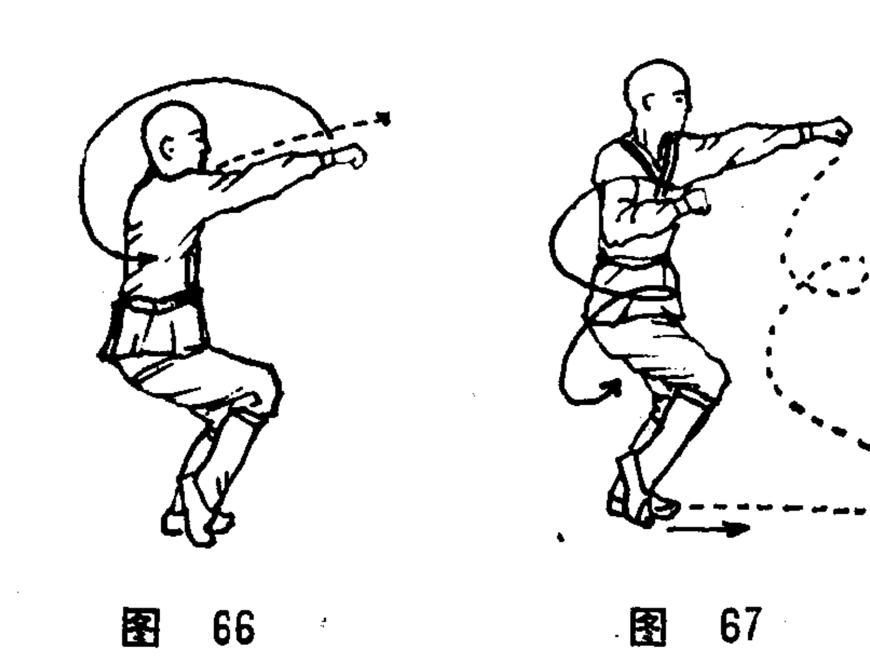


图 66　　图 67

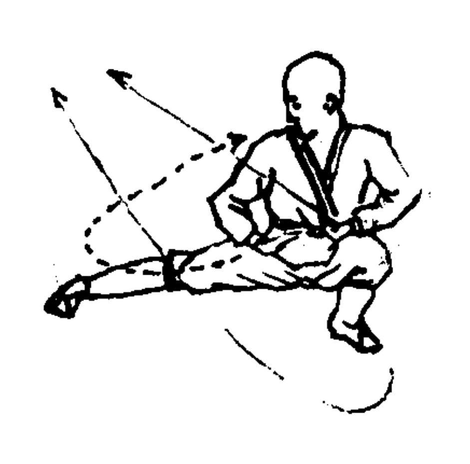


图 68

四十八、仆步掠掌

右脚原地踮跳，向右转体90度，使两腿成左仆步。同时，两拳由胸前向下向两侧崩分，右拳抱于腰间，左拳变掌，由右向左前外方扫掠，目视左掌（图68）。

四十九、撩手踩脚

起身，左手向左向外撩；体左转90度，抬右腿向前弹踢。右拳变掌，向前拍击右脚面，目视右手（图69）。

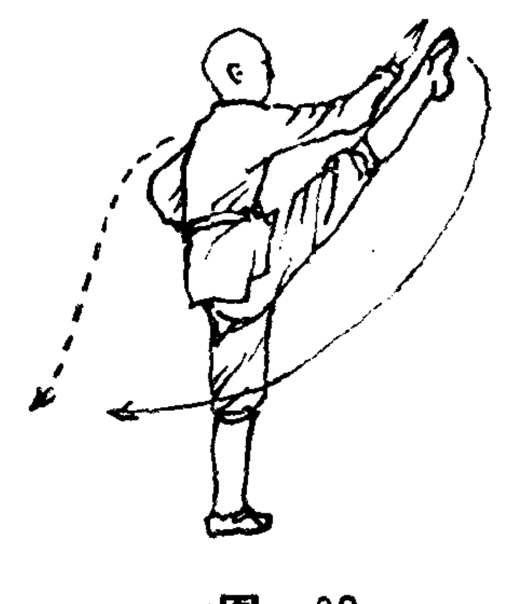


图 69

五十、转身摆脚

右脚向前落一步，向左转体180度，抬右脚向后蹬踢，出左手向后拍击右脚底（图70）。

上动不停，右脚向前落一步，抬右脚向前向上弹踢。同时，两手向前由右往左拍击右脚，目视两手（图71）。

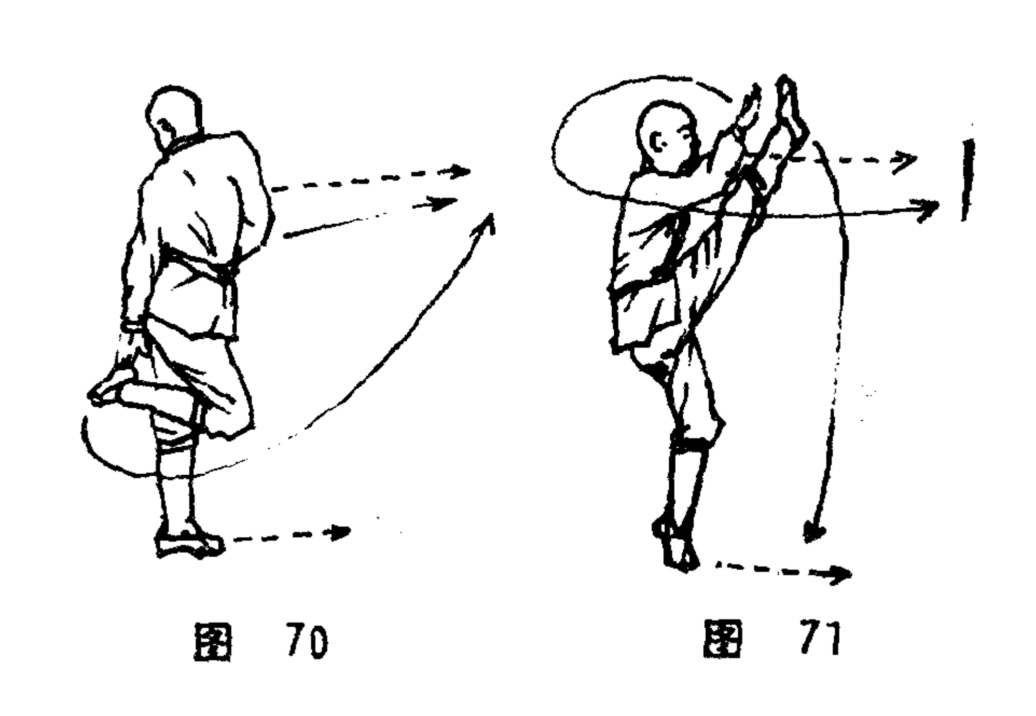


图 70　　图 71

五十一、上步七星

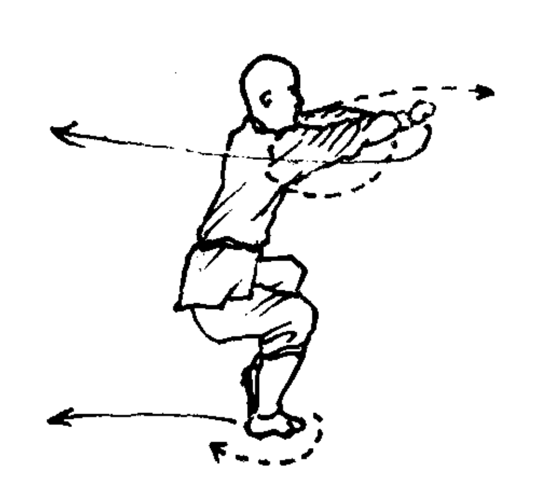


图 72

右脚落左脚前方一步，上左脚，落右脚内稍前侧，为左丁字步。同时，两掌变拳，由右向前冲出，拳心向下，左拳靠住右手腕部内侧。两腿微蹲，目视两手（图72）。

五十二、马步单鞭

右脚向后移一步，两腿碾地，体转90度，两腿屈膝半蹲成马步。同时，两拳由胸前两侧出击，拳心向下，目视前方（图73）。



图 73

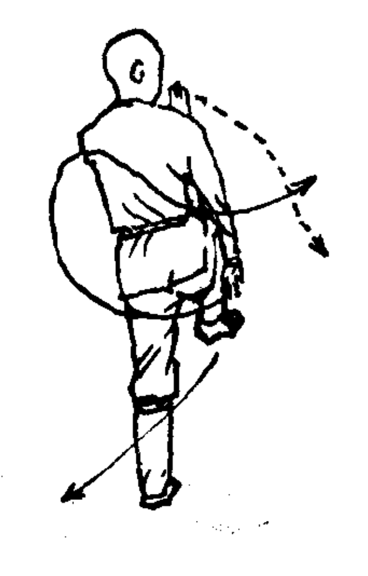


图 74

五十三、金鸡独立

抬左脚移于右脚外侧，向右转体180度，抬右腿提膝，同时两拳变掌，右手向右侧下方撩，护于右大腿外侧。掌心向外，左手屈肘横推，掌落右肩前，掌心向右，目视右侧（图74）。

五十四、转身剪手

右脚不落地，抬左脚向右转身跳步（体右转90度），左脚落右脚前成麒麟步。同时，两手在胸前成全交剪手（左手在上），目视前下方(图75)。



图 75

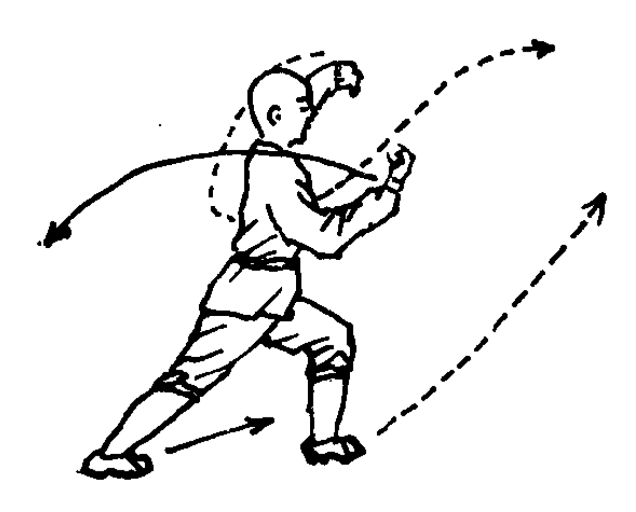


图 76

五十五、弓步掏拳

上动不停，左脚向前成左弓步，右掌变拳，向前屈肘冲击，拳心向里。左手向外向上划弧，架于头上前方，掌心向前，目视右拳（图76）。

五十六、蛟龙折身

两脚向前纵跳一大步，当全身腾空时，左脚向前弹踢。同时，两手向前向上崩推，然后两侧分展（图77）。

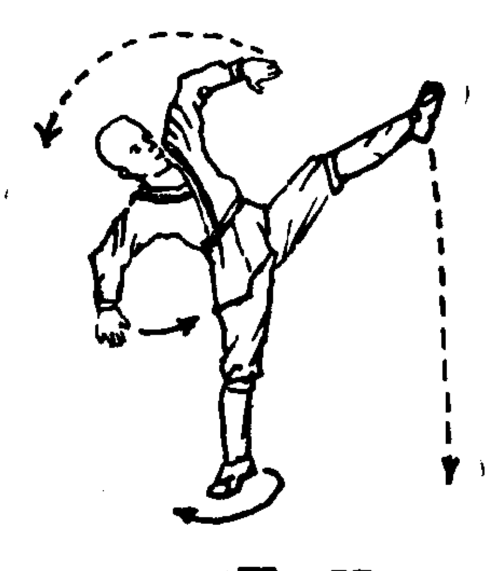
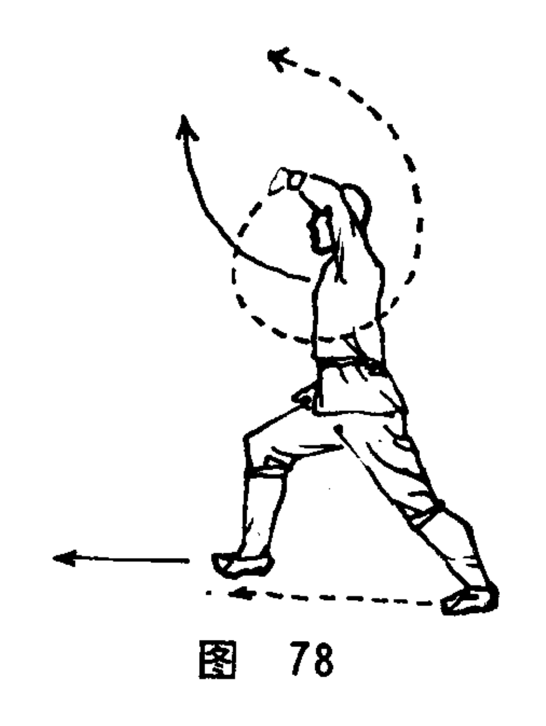


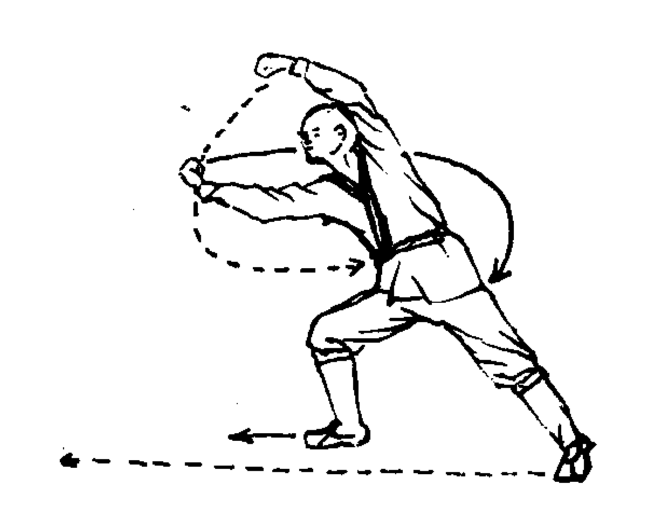
图 77

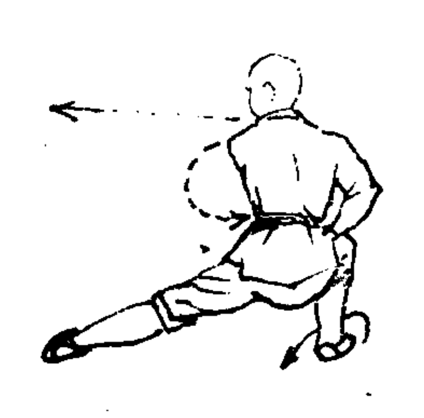

图 78

上动不停，两脚落地后、向右转体90度，使两腿成右弓步。右手由上向下击落右大腿上部，掌心向上，左手向外向上划弧，架于头上左侧，掌心向前（图78）。

五十七、猛虎出洞

右脚向前踮跳一步，落左脚前成右弓步。同时，两掌变拳向前环头冲出，左拳在上，两拳心相对，上体向左拧转向前倾探，目视两拳（图79）。


图 79


图 80

五十八、仆步撩掌

右脚向前踮跳一步，上左腿使两腿成右仆步。同时，左拳变掌，由左向右屈肘撩推，掌心向外，右拳抱于腰侧，目视左侧（图80）。

五十九、弓步冲拳

起身，两腿变左弓步，同时左手由内向外拦，然后变拳抱于腰间。右拳向前猛冲，拳心向下，目视右拳（图81）。

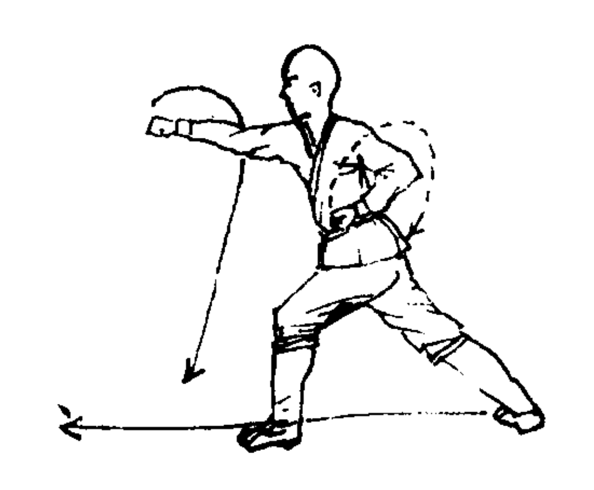


图81

六十、猛虎藏威

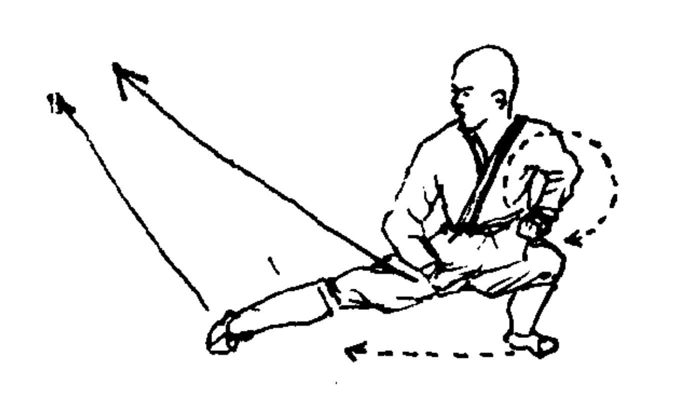


图82

抬左脚向前踮跳一步，体左转90度，右脚落左脚前成右仆步，左拳变掌向外撩，然后变拳抱于腰间。右手向右屈肘撩推，掌心向外，目视右侧（图82）。

六十一、二起踩脚

起身，两脚向前纵跳，当全身腾空时，右脚向前向上弹踢。出右手拍击右脚面，目视右脚（图83）。

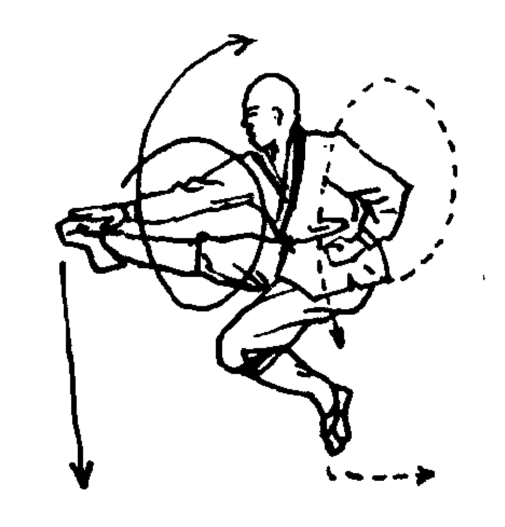


图83

六十二、坐山架



图84

右脚向前落一步，两腿碾地，体左转90度，两腿屈膝成马步，同时两掌变拳，右拳向外向上划弧，然后架于头上前方，拳心向前，左拳由上向下栽击左大腿上部。拳心向后，目视左侧（图84）。

收势

收左脚与右脚成并步，两拳变掌向胸前交叉劈撩，然后两掌再由上向下垂臂，五指并拢，附贴大腿外侧，掌心向里，掌指向下，身胸挺直，目视前方（图85）。



图85

五、少林罗汉缠打（对练）

歌决：

罗汉缠打湛举传，武艺非高不粘边，
出招打人防为首，攻防兼备招法全，
冲打揣抢推碰拦，上阵奇招应万变，
拳爪足腿善并用，铁头撞墙飞尘烟，
偶遇强手闪身躲，骤然回头破后泉，
上下左右攻连环，武智互用取暴汉，
若逢强手缠缠打，偷摘西瓜是真传。

动作顺序：

二龙弹爪，单风贯耳，夜叉通天，
撩阴阳拳，夜叉牵月，回首切瓜，
黑虎掏心，双手推窗，铁头碰壁，
肘破金腹，连环冲捶，日滚天地，
铁头碰壁，送客过河，老虎出笼，
箭穿咽喉，连环弹踢，夜叉探睛，
转身冲拳，横插门栓，收势。

起势：

穿黑靴者为甲，穿白靴者为乙

甲乙面对站立，足成八字，两手抱拳，身胸挺直，目视对方（图1）。

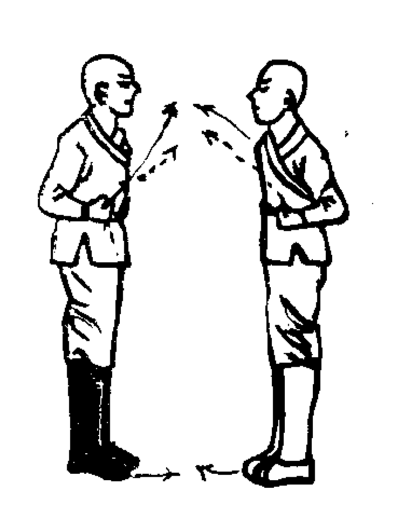


图1

一、二龙弹爪

甲乙双方各抬右脚向前上一步，足尖点地成虚步，同时两拳变掌，向前微屈肘抖腕弹指，两腿微屈，目视对方（图2）

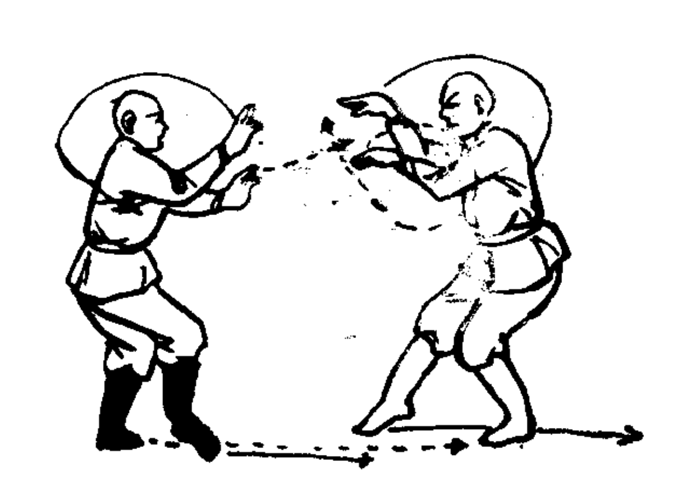


图2

二、单风贯耳

甲：两脚向前箭跳一步，左脚落右脚前，使两腿成左弓步，同时出左掌变拳向前上方由外向内闪击乙的面右侧，右手向外撩，然后变拳，抱于腰侧，面视对方。

乙：右脚速退后一步，急出左手向前挡击，右手变拳，抱于腰间，目视对方（图3）。

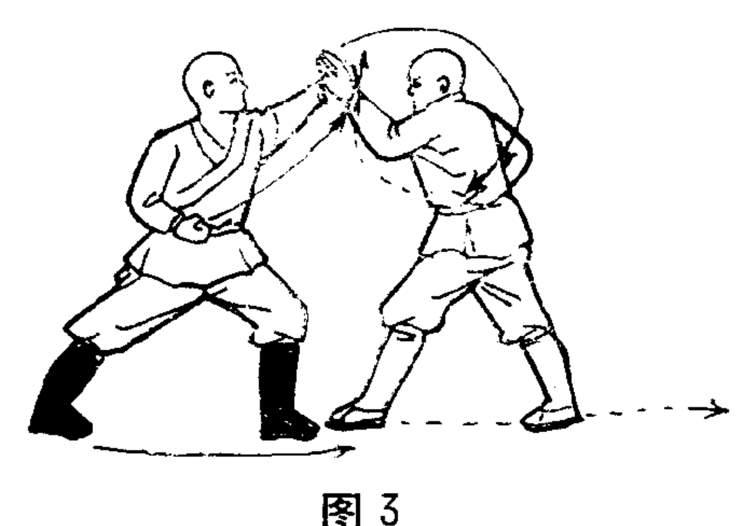


图3

三、夜叉通天

甲：右脚向前上一步，使两腿成右弓步，同时出右拳向前上方猛击乙头部前额，左拳抱于腰间。

乙：左脚速后退一步，使两腿成右弓步，同时出右拳拨击甲右拳，左拳抱于腰涧，目视对方（图4）。

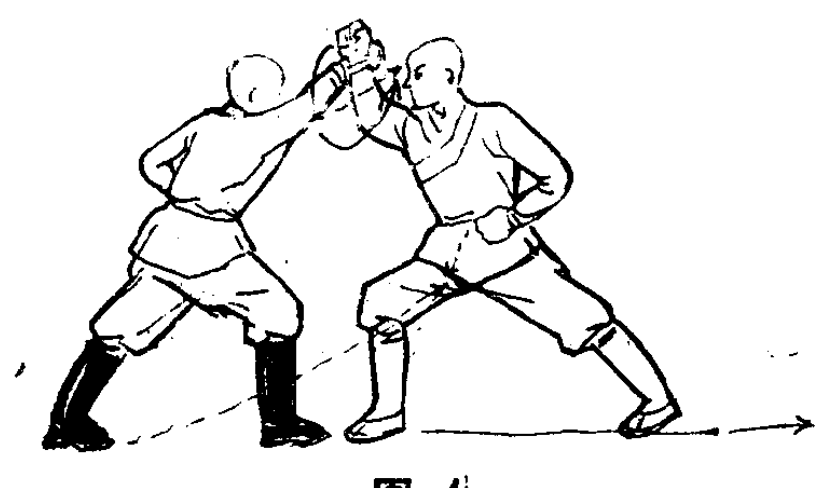


图4

四、撩阴阳拳

甲：抬左脚向前弹踢乙阴部，

乙：速出左拳向前击打甲左脚。

甲：又出左拳由下向上冲击乙头部。

乙：速出右拳挡击（图5）。



图 5

五、夜叉牵月

甲：左脚落地，抬右脚向前上一步，成右弓步，同时出右手向前上方砸击乙头顶，

乙：左腿速退后一步，出左手向前招架，并出右拳向前揣击甲胸部（图6）。

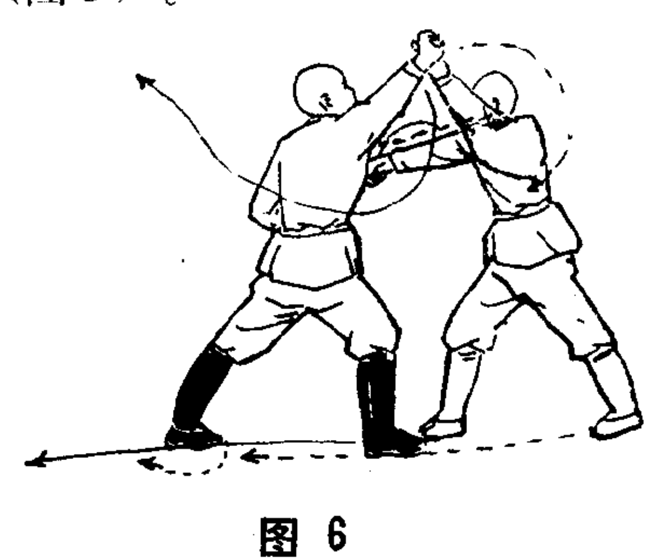


图 6

六、回首切瓜

甲：胸部受击后，撤右脚后退一步，体向右转，假意败走，

乙：紧上右脚追击，

甲：突然转身用左手砍击乙额部（图7）。



图 7

七、黑虎掏心

乙：向后闪身，然后跳步逃走，右手向后撩击，左手护头，

甲：箭步追赶落成右弓步，出右手向乙劈面打去，同时左手向后甩成勾手（图8）。

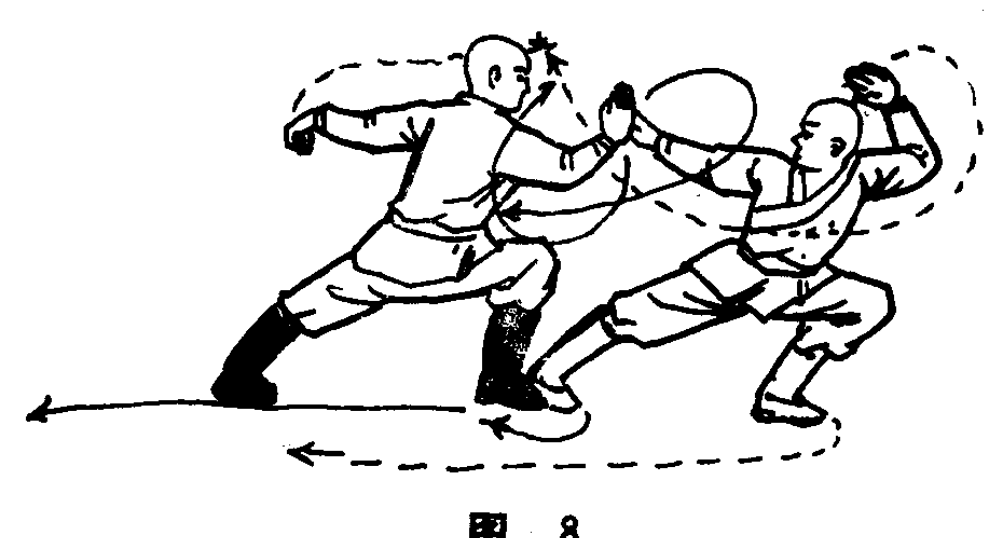


图 8

乙：接上动作，两脚碾地，向右转体90度，抬左脚向前上成左弓步，先出左手佯打甲头部，然后再出右拳偷击甲腹部，

甲：右脚速退一步，速出两手向前招架（图9）。

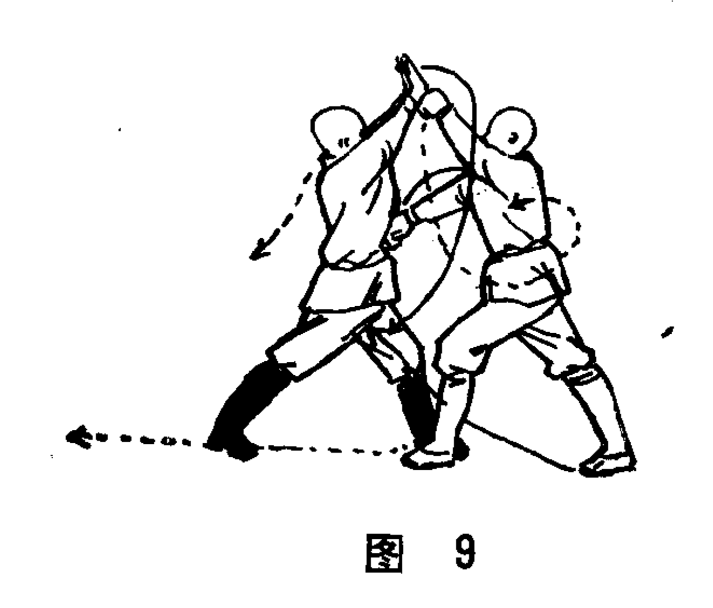


图 9

八、双手推窗，

乙：抬左脚向前踢甲阴部。

甲：左脚急后退一步，同时出右手砸击乙右胫骨部（10）。

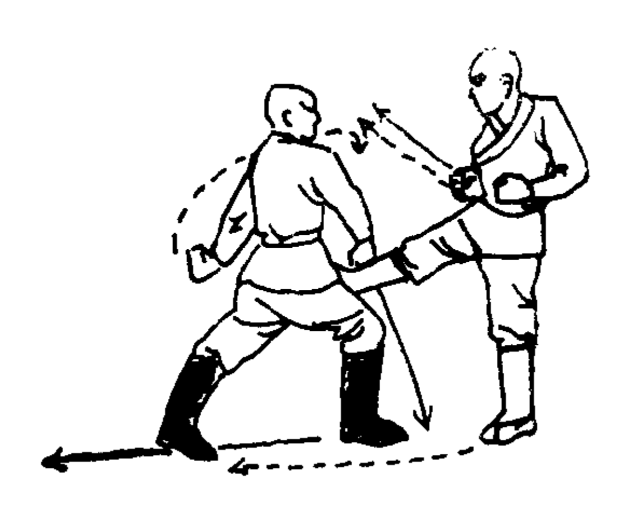


图 10

乙：接上动作，右腿被击后落地，速上左脚向前成左弓步，然后两拳变掌，向前推甲。

甲：右腿后退一步，同时出左手向外拨打乙方的双手，右拳抱于腰间（图11）。

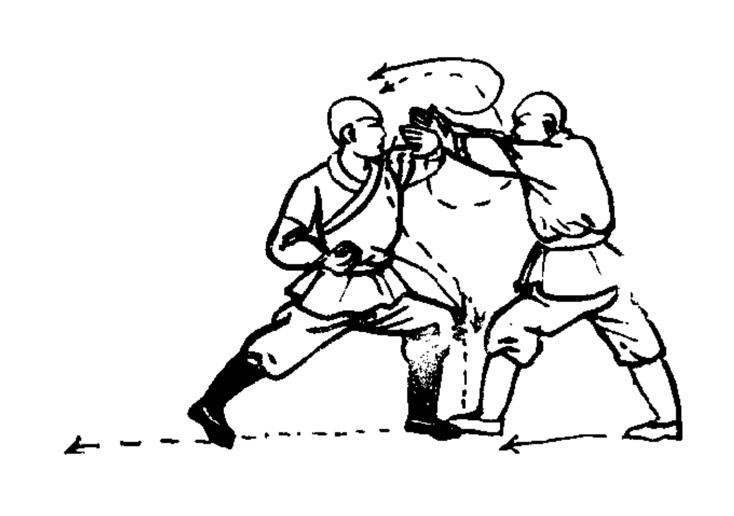


图 11

九、铁头碰壁

乙：抬右脚向前上一步，再起左脚踢甲左腿膝盖，

甲：速退左脚，然后出两手抓住乙左脚，

当乙出两拳砸击甲头项时，甲用头部向前砸击乙方腹部，致乙仰天倒地（图12—13）。

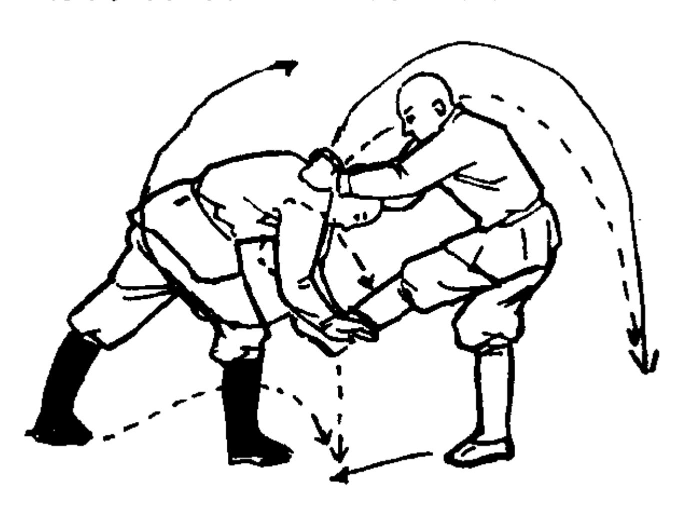


图 12



图 13

上动不停，甲乘机用左脚踏踩乙左膝盖。

十，肘破金腹

乙：突然起身，箭步冲到甲跟前，两腿落成右弓步，两臂架肘，靠近甲方，用右肘顶击甲腹部，

甲：因胜而傲之，未防，腹受击，惨痛仰身向后，即用右手抓击乙头部（图14）。



图 14

十一、连坏冲捶

甲：受击而左脚后撤一步。

乙：乘机上左弓步，出左拳向前揣击，

甲：速用左肘挡击（图15），

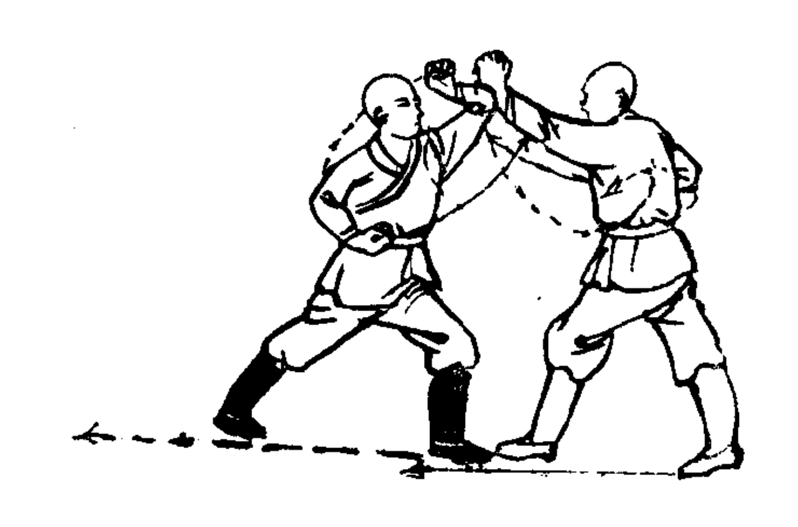


图 15

乙：上动不停，又上右脚成右弓步，同时出右拳向前冲击甲头部。

甲：上右弓步，冲出右拳向前冲击乙头部（图16），

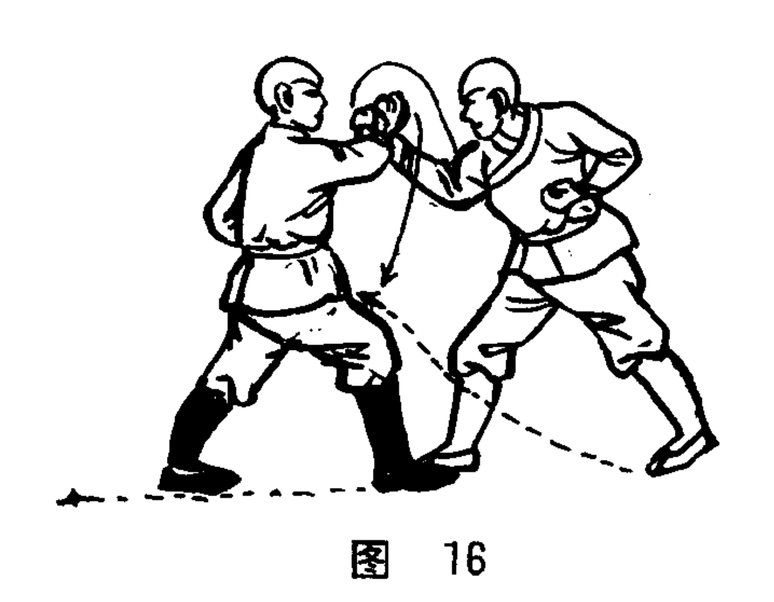


图 16

十二，日滚天地

乙：抬左脚向前踢甲阴部，

甲：左脚速退后一步，同时出右拳击乙右脚脖(图17)。

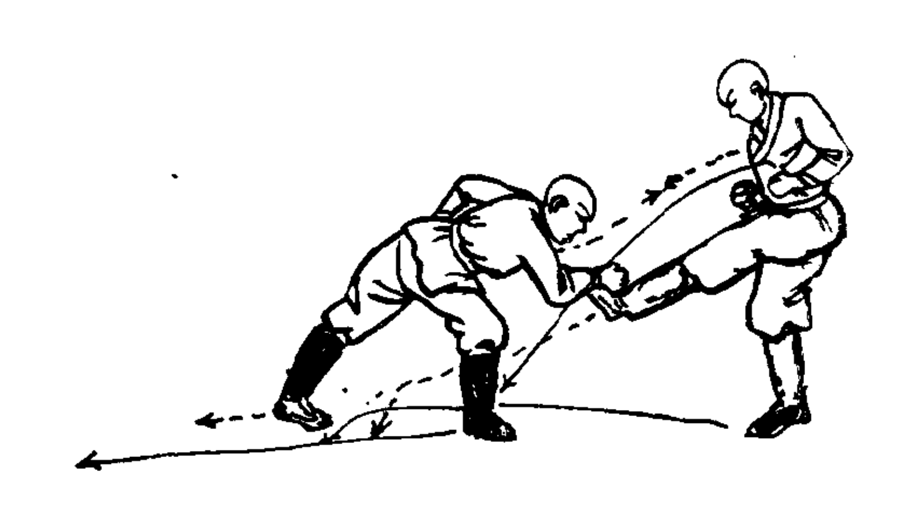


图 17

甲：两腿向后退跳，落成左仆步，做败式。

乙：乘机跳步追击，以左拳砸击甲左小腿。

甲：速出左手臂击乙面部，乙速出右手挡之（图18）。

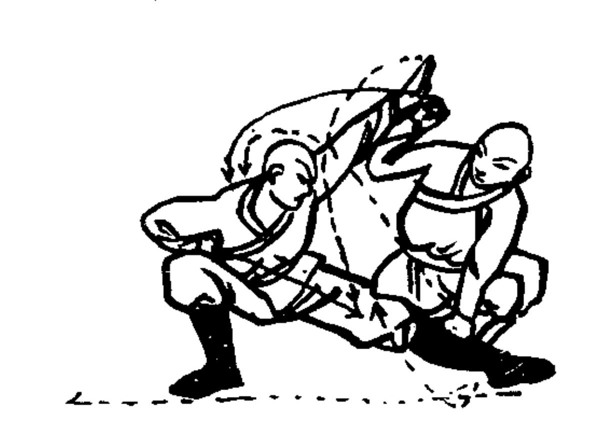


图 18

十三，铁头碰壁

乙：速起身，出左脚佯踢踹甲小腹部，

甲：双手抓住乙左脚，

乙：用双拳砸击甲项后部（图19）。

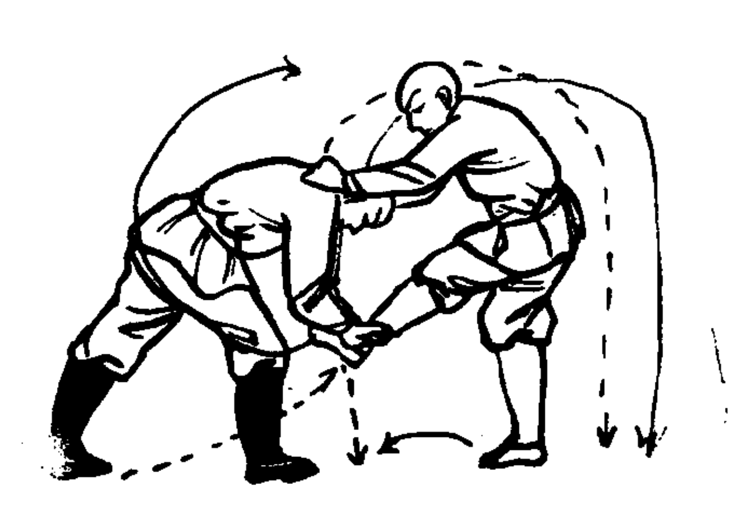


图 19

甲：双手用力掀乙左脚使乙后倒仰地，并箭步追去，抬左脚踩踏乙左膝盖（图20）。



图 20

十四，送客过河

甲：欲上前打乙，

乙：起身从甲左侧后方箭步闪过（图21）乙乘甲不备、突然转身双手推甲，使其上体前倾，两手撑地（图22）。

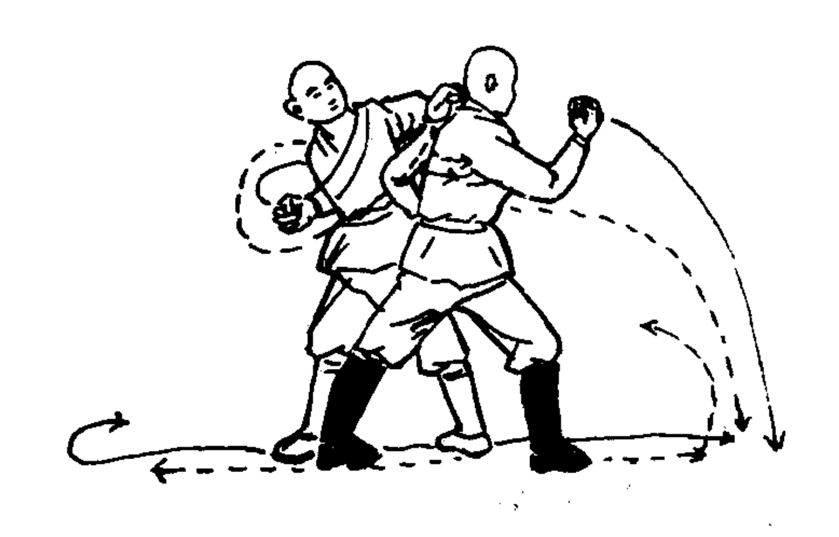


图21

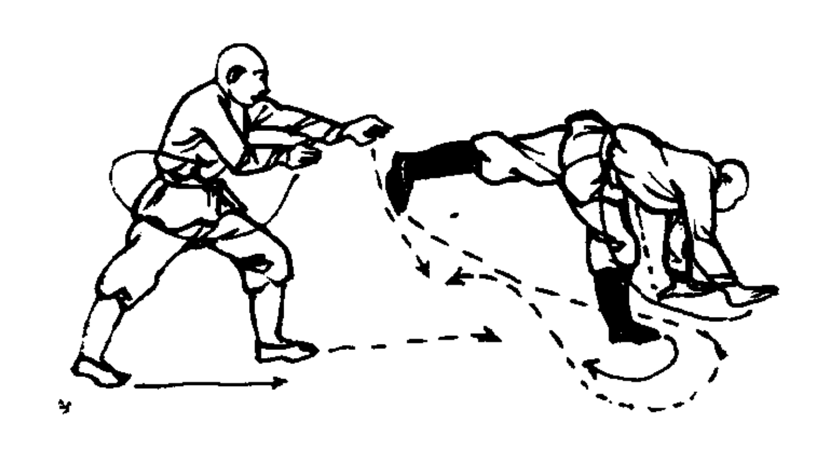


图22

十五，老虎出笼

甲：左脚向前落一步，乙乘势追赶，甲猛起身向右转体90度，抬右脚踹击乙阴部，

乙：速出左拳下砸甲右脚腕（图23）。

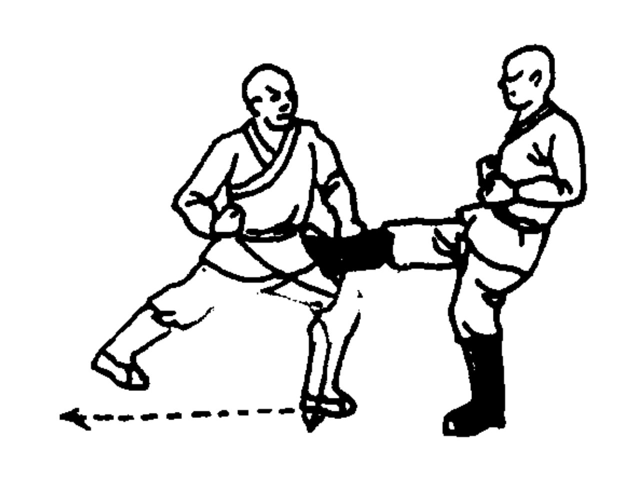


图23

甲：右脚被击后落地，先用左拳反佯击乙胯部，当乙出右手抵挡时，即用头部猛撞碰乙前额（图24）。

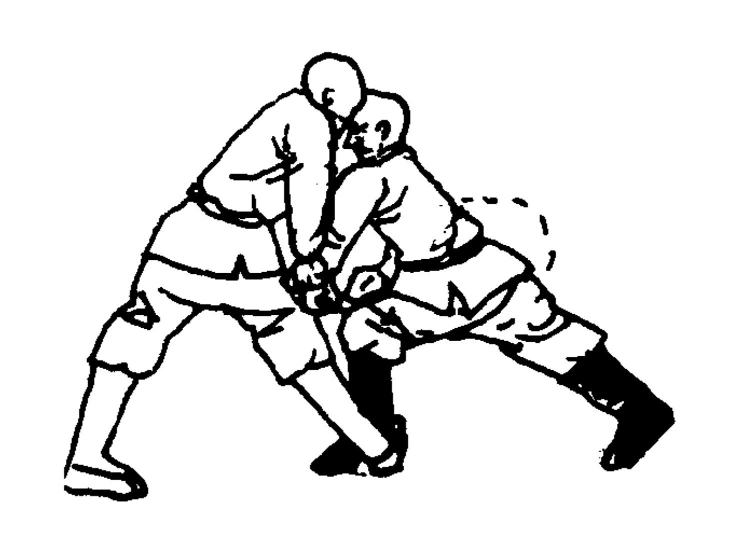


图24

十六，箭穿咽喉

乙：速出左手拿甲右耳，同时出右手击甲右胯部。

甲：惨痛难忍，上体向外侧斜（图25）。

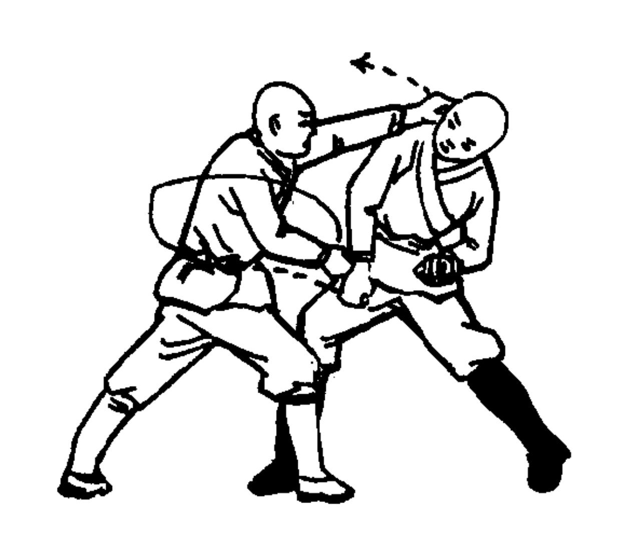


图25

甲突然出右拳偷击乙腹中部，迫使乙松开左手（图26）。

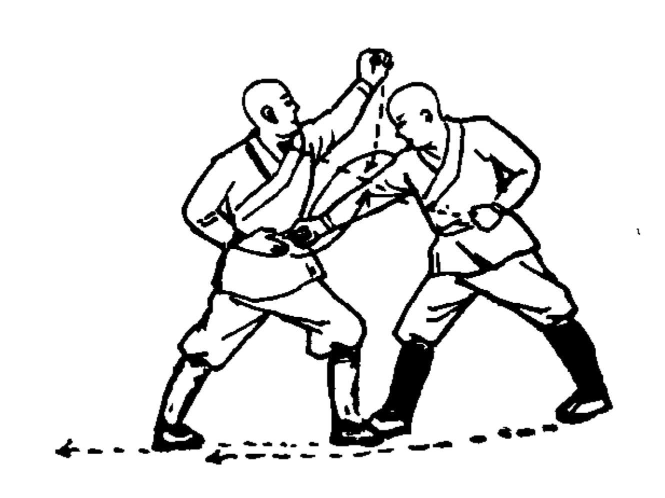


图26

紧接着上左脚成左弓步，同时出左手抢击乙咽喉。

乙：出左手紧抓甲左前臂（图27）。

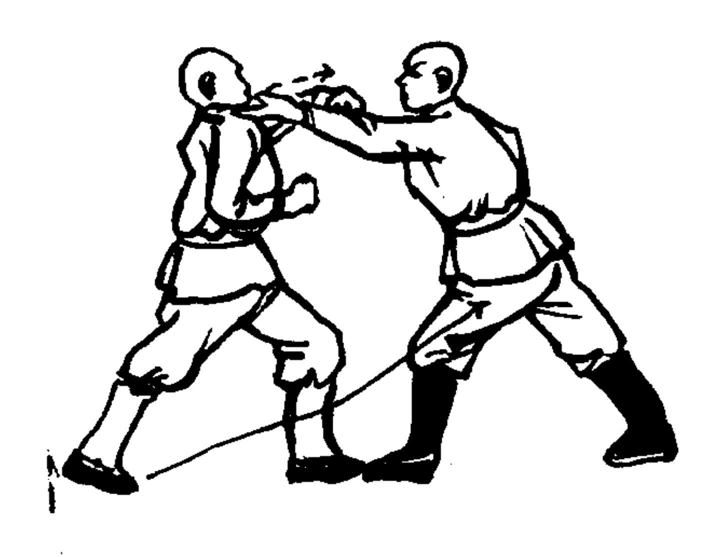


图27

十七，连环弹踢

乙：甲左臂被袭击后后缩，被乙抓住不放，乙速抬右脚踢甲大腿（图28）。

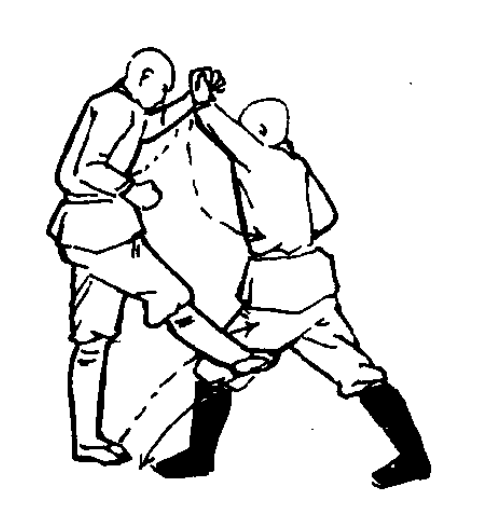


图28

甲：向外闪腿避过

乙：又抬左脚弹蹬甲大腿，甲出左拳还击（图29）。

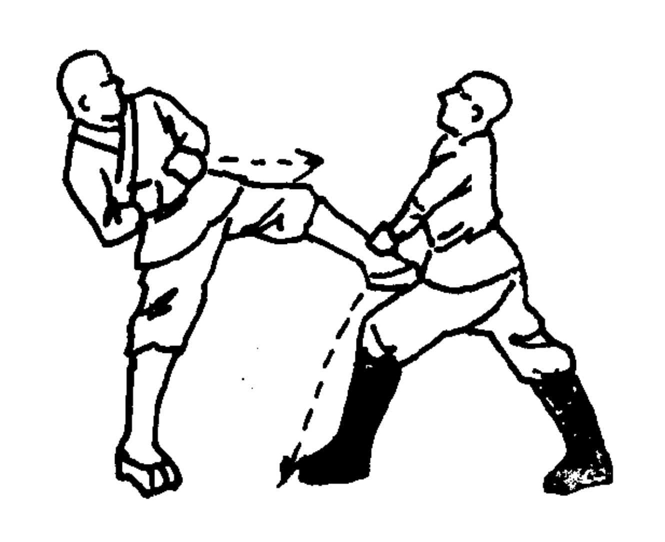


图29

十八，夜叉探睛

乙：左脚被击后落地，

甲：速出右剪指抢插乙眼睛（图30）。

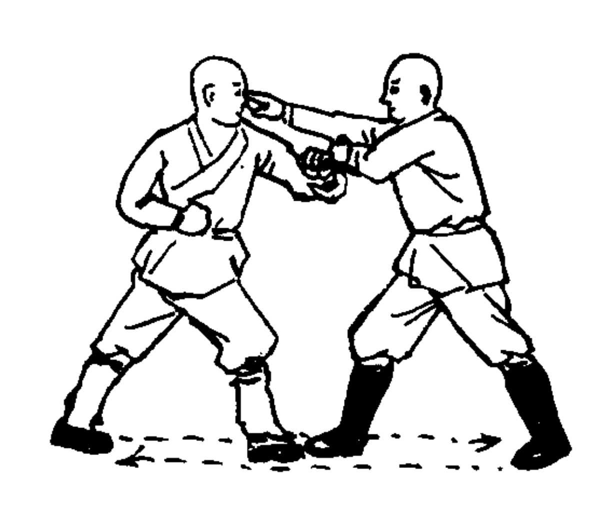


图30

十九，转身冲拳

乙：怕伤双眼闪身避过，甲乙两人定势后成左弓步，甲右手向前撩，左拳抱于腰间，乙左手向前撩，右拳抱于腰间（图31）。

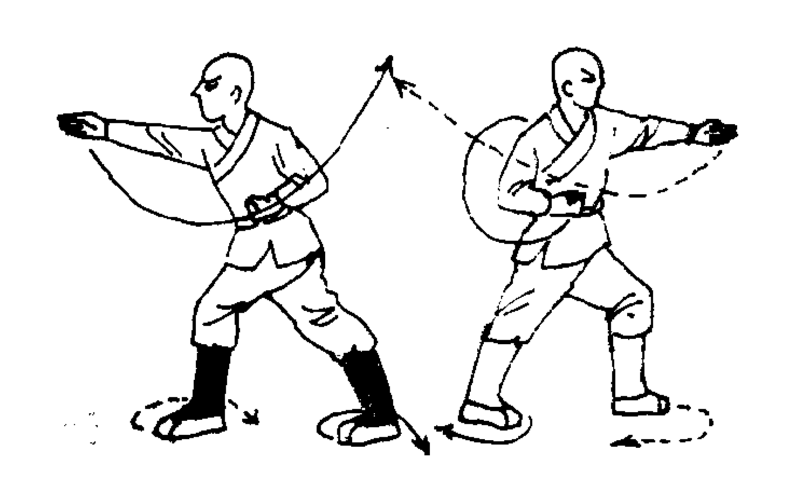


图31

甲乙各自向右转体180度，使两腿成右弓步，

乙：出左拳向前冲击甲头部，右拳抱于腰间，

甲：出右拳由内向外拨击（图32）

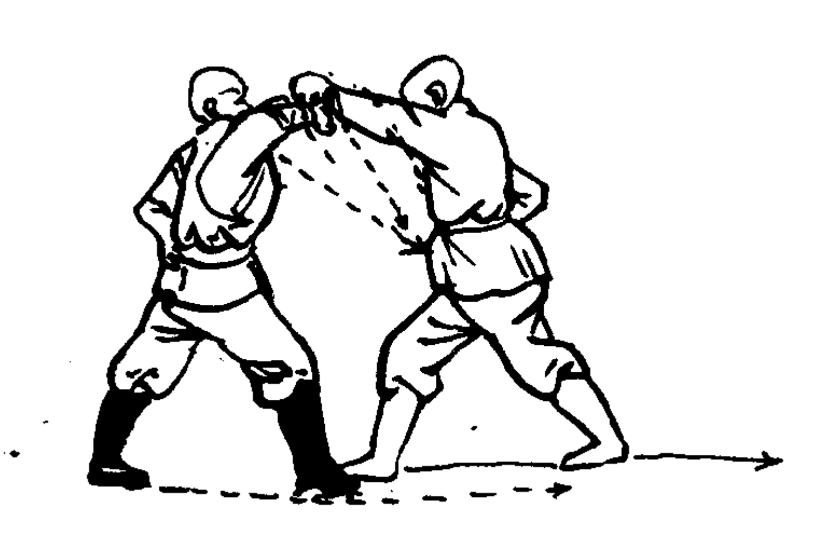


图 32

二十，横插门栓

甲：抬左脚向前上一步，出右拳击乙下腹部，左拳抱于腰间，

乙：左脚向后退一步，体稍向右转，同时出左拳截击甲腕上部。（图33）

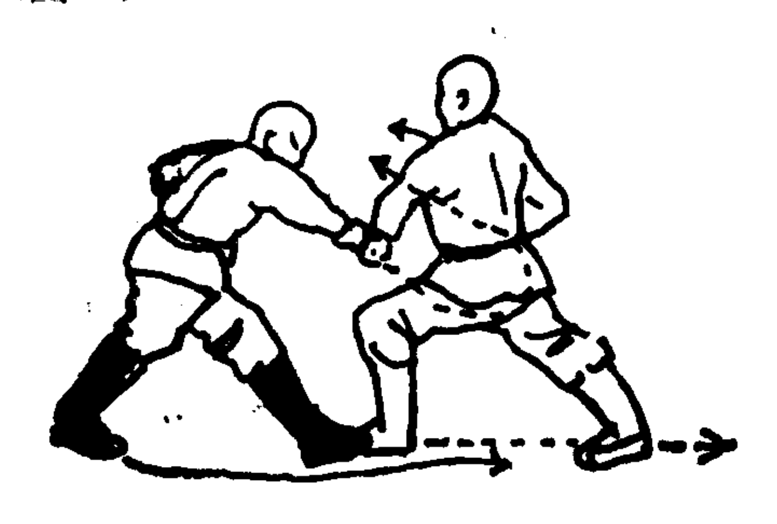


图 33

甲：抬右脚上步，右臂屈肘向左速击，左手抓右手腕，以壮右臂之力，

乙：右脚后退一步，两拳变掌，向前推击甲右前臂（图34）。

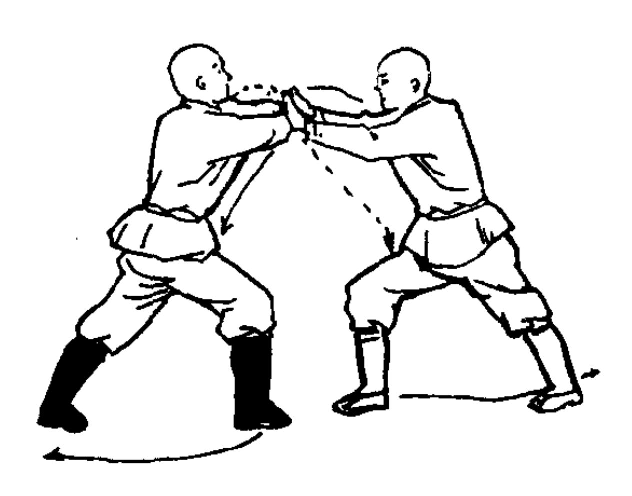


图34

收势：

甲乙：各右脚向后一步，落左脚右侧，两手由上向外向下划弧，然后垂臂，屈肘抱拳于腰侧，目视对方（同图1）。

Document generated by Anna's Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection
(https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):
{
"filename": "5bCR5p6X572X5rGJ5ouzXzEwODIwMDg4LnppcA==",
"filename_decoded": "\u5c11\u6797\u7f57\u6c49\u62f3_10820088.zip",
"filesize": 2782007,
"md5": "f74de57ed0b6ccc393f73f6bed275e9a",
"header_md5": "f2b849d56290d49f3f529c413152f359",
"sha1": "3e20c17e9761bbaabbad026f242f47101615a9d4",
"sha256": "32ff2249d0a57b54d8fdb12eebe7d690f2d6bd5f97bb4e34c0e735ad2f029108",
"crc32": 2362096346,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 2843182,
"pdg_dir_name": "\u2554\u2518\u2534\u2553\u252c\u2590\u2551\u2551\u255a\u00a1_10820088",
"pdg_main_pages_found": 71,
"pdg_main_pages_max": 71,
"total_pages": 79,
"total_pixels": 260575232,
"pdf_generation_missing_pages": false
}